

Pregrado

Carrera:

Asignatura (UIC): Diseño y Evaluación de Proyectos

Trabajo de titulación previo a la obtención Del

Título en: Técnico Superior en Enfermería **Tema:**

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y
ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS

DE 7 A 17 AÑOS EN LA

FUNDACION ALIÑAMBI EN EL

MES DE ENERO Y FEBRERO 2025

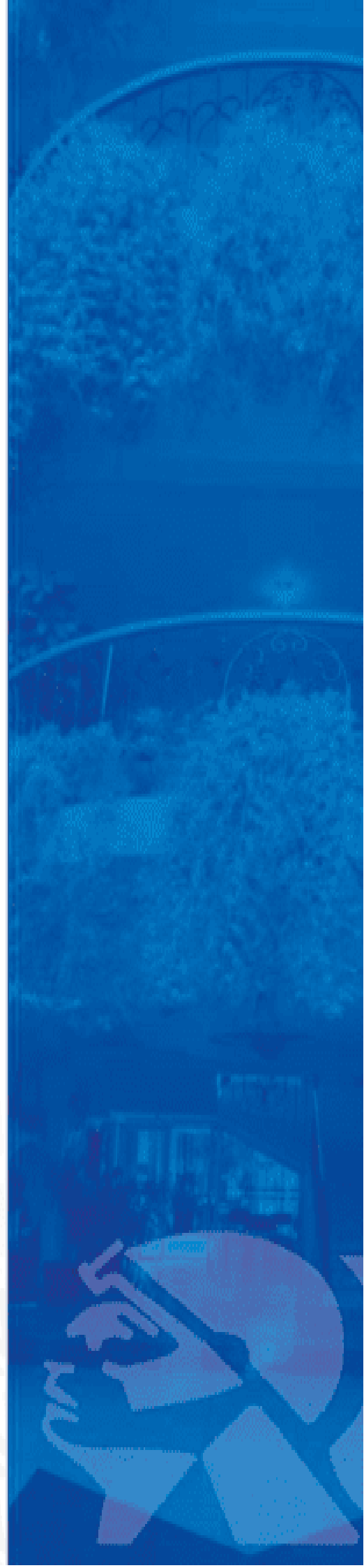
Autor/s:

- Chala Rondal Daniel Alexander
- Cruz Haro Marcos Aaron,
- Díaz Rojana Franklin Steven

Tutora Metodológica: MSC. Ordoñez Chavez Erika Marisol

Tutora Académica: MSC. Paola Gisselle Vera Morales

Fecha: 25 de febrero de 2025



Autor:



(Chafla Rondal Daniel Alexander)

Título a obtener: Técnico superior en
Enfermería Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: daniel.chafla@ister.edu.ec

Autor:

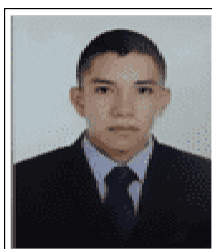


(Cruz Haro Marcos Aaron)

Título a obtener: Técnico superior en
Enfermería Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: marcos.cruz@ister.edu.ec

Autor:



(Diaz Rojana Franklin Steven)

Título a obtener: Técnico superior en
Enfermería Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: franklin.diaz@ister.edu.ec

**Tutor
metodológica:**



Dirigido por: (Ordoñez Chavez Erika Marisol)

Título: MSC. Ordoñez Chavez Erika Marisol

Matriz: Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: erika.ordonez@ister.edu.ec

Tutor académico:



Dirigido por: Paola Gisselle Vera

Morales) Título: MSC. Paola

Gisselle Vera Morale **Matriz:**

Sangolquí -Ecuador

Correo electrónico: paola.vera@ister.edu.ec

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

©2024 Tecnológico Universitario Rumiñahui

SANGOLQUÍ – ECUADOR

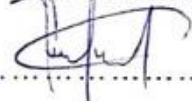
CHALA RONDAL DANIEL ALEXANDER


.....

CRUZ HARO MARCOS AARON


.....

DIAZ ROJANA FRANKLIN STEVEN


.....

Beneficios de la actividad física y estrategias en los niños de 7 a 17 años en la Fundación Aliñambi en el mes de enero y febrero 2025.

**CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 08 de marzo de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO
Presente**

Por medio de la presente, yo, DANIEL ALEXANDER CHAFLA RONDAL declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACIÓN ALIÑAMBI EN EL MES DE ENERO Y FEBRERO 2025**, de la Tecnicatura Superior TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.



Atentamente

DANIEL ALEXANDER CHAFLA RONDAL
C.I. : 1727480525

**CARTA DE SESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolqui, 08 de marzo de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, MARCOS AARON CRUZ HARO declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACION ALIÑAMBI EN EL MES DE ENERO Y FEBRERO 2025, de la Tecnicatura Superior en enfermería; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.



Atentamente,

MARCOS AARON CRUZ HARO

C.I.: 1726821117

**CARTA DE SESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE
TITULACIÓN**

CT-ANX-2025-ISTER-2-2.1

Sangolquí, 08 de marzo de 2025

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, FRANKLIN STEVEN DIAZ ROJANA declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACION ALIÑAMBI EN EL MES DE ENERO Y FEBRERO 2025, de la Tecnicatura Superior en enfermería; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario, los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.



Atentamente,

FRANKLIN STEVEN DIAZ ROJANA
C.I.: 1727907683

FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

CT-ANX-2025-ISTER-3

CARRERA:

TÉCNICO DE ENFERMERÍA

AUTOR /ES:

CHAFLA RONDAL DANIEL ALEXANDER

CRUZ HARO MARCOS AARON

DIAZ ROJANA FRANKLIN STEVEN

TUTOR:

TUTORA METODOLÓGICO: ORDÓÑEZ CHÁVEZ ERIKA MARISOL

TUTORA ACADÉMICA: VERA MORALES PAOLA GISSELLE

CONTACTO ESTUDIANTE:

0963028561

0978938974

0983015051

CORREO ELECTRÓNICO:

daniel.chafla@ister.edu.ec

marcos.cruz@ister.edu.ec

franklin.diaz@ister.edu.ec

TEMA:

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACION ALIÑAMBI EN EL MES DE ENERO Y FEBRERO 2025

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

RESUMEN EN ESPAÑOL:

El propósito de este estudio fue llevarlo a cabo y valorar actividades físicas en estos grupos etarios de 7 a 17 años de edad en la Fundación Aliñambi, ubicada en una comunidad en situación de vulnerabilidad. Frente al aumento de los problemas de sedentarismo y enfermedades crónicas en este grupo de edad, se identificó la necesidad de promover el ejercicio constante como medio para potenciar su salud global.

Para tratar este asunto, se utilizó un método cuasi-experimental que implicó la recopilación de datos mediante cuestionarios sobre el nivel de actividad física anterior y posterior a la mediación. Las actividades incluyeron actividades en grupo y seminarios educativos diseñados para impulsar valores como la cooperación y la disciplina dentro de la institución. Los hallazgos mostraron un incremento notable en los grados de ejercicio físico y bienestar emocional. Además, se notó un avance en las capacidades sociales y la dedicación a hábitos saludables.

Como iniciativa, se propone la persistencia de estas actividades físicas, incrementando la variedad de talleres y fomentando la implicación en general. Las deducciones señalan que

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

📞📧 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec

las puestas en marcha de estas acciones promueven la salud física de los diferentes integrantes del estudio, sino que también aporta a su crecimiento social y emocional. Finalmente, se recomiendan acciones de seguimiento y evaluación constante del programa, así como la inclusión de nuevas planificaciones para promover el interés de los chicos y fomentar un modo de vida eficaz a largo plazo.

PALABRA CLAVES: Actividad física, salud, programa, educación, colaboración.

ABSTRACT:

The purpose of this study was always to carry out and evaluate physical activities in children and adolescents aged 7 to 17 years at the Fundación Alināmbi, located in a community in a vulnerable situation. Faced with the increase in sedentary lifestyle problems and chronic diseases in this age group, the need to promote constant exercise as a means to enhance their overall health was identified. To address this issue, a quasi-experimental method was used that involved collecting data through questionnaires on the degree of physical activity before and after the intervention. The activities included group activities and educational seminars designed to promote values such as collaboration and discipline. The findings showed a notable increase in the degrees of physical exercise and emotional health of the participants. In addition, an advance was noted in social skills and dedication to healthy habits. As an initiative, it is proposed to continue these physical activities, increasing the variety of workshops and encouraging involvement in general. The deductions indicate that the implementation of these actions not only promotes the physical health of children, but also contributes to their social and emotional growth. Finally, constant monitoring and evaluation of the program is recommended, as well as the inclusion of new plans to maintain children's interest and encourage an active lifestyle in the long term.

PALABRAS CLAVE:

Physical activity, health, program, education, collaboration.



Firma del Estudiante (AUTOR)
Daniel Alexander Chafra Rondal
C.I.: 1727480525



Firma del Estudiante (AUTOR)
Marcos Aaron Cruz Haro
C.I.: 1726821117



Firma del Estudiante (AUTOR)
Franklin Steven Diaz Rojana
C.I.: 1727907683



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 08 de marzo del 2025

Sres.-

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO

Presente

Yo DANIEL ALEXANDER CHAFLA RONDAL, con C.I.: 1727480525 alumno de la Carrera TÉCNICO SUPERIOR EN ENFERMERIA, cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,


Firma del Estudiante

CHAFLA RONDAL DANIEL ALEXANDER

C.I. : 1727480525

MATRIZ SANGOLQUÍ: Av. Atahualpa 1701 y 8 de Febrero

Telf: 0960052734 / 023524576 / 022331628

 www.ister.edu.ec / info@ister.edu.ec



SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolqui, 08 de marzo del 2025

**Sres.-
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Yo **MARCOS AARON CRUZ HARO**, con C.I.: 1726821117 alumno de la Carrera **TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA** cedo al **INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO**, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,

Firma del Estudiante
Marcos Aaron Cruz Haro
C.I.: 1726821117

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2025-ISTER-4

Sangolquí, 08 de marzo del 2025

Sres.-

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Yo FRANKLIN STEVEN DIAZ ROJANA, con C.I.: 1727907683 alumno de la Carrera TECNICO SUPERIOR EN ENFERMERÍA cedo al INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE UNIVERSITARIO, los derechos de publicaciones del presente trabajo de Titulación en el Repositorio Institucional para hacer uso de todos los contenidos con fines estrictamente académico o de investigación.

Atentamente,



Firma del Estudiante
Franklin Steven Diaz Rojana
C.I.: 1727907683

Dedicatoria:

Para Dios, que ha sido mi camino y soporte en cada paso de mi trayecto. Agradezco que nos brinde salud, energía, sabiduría y la posibilidad de alcanzar este nuevo logro. Ha sido un proceso repleto de conocimientos, empeño y compromiso. Valoro de gran manera al Instituto Rumiñahui por brindarme una educación de alta calidad y a la Fundación Aliñambi por su apoyo constante en el transcurso de este proyecto. A mis padres, Luis Chafla y Patricia Rondal, por su amor incondicional, respaldo continuo y por transmitir en mis valores esenciales que me han permitido seguir adelante. A mi hermana Estefy, quien ha sido un pilar fundamental en mi vida, brindándome su guía y aliento en cada desafío. A mis amigos Marcos Cruz y Franklin Díaz, por su compañía, amistad, motivación y por estar presentes en este recorrido académico. A todos ustedes, mi más sincero agradecimiento por ser parte de este logro

Daniel Chafla

Dedicatoria:

A Dios, gracias a su sabiduría y fortaleza, que ha guiado cada etapa que he pasado y me proporciono la posibilidad de seguir adelante y lograr este propósito. A mi madre, Marcia Cruz, por su amor incuestionable, su constante apoyo su sabiduría y sobre todo por caminar a mi lado en esta nueva etapa. A mis hermanos, Xavier Cruz y Samantha Cruz, por su presencia, ánimos y apoyo absoluto en cada instante. A mis amigos Franklin Díaz y Daniel Chafra, por su gran amistad, su contante apoyo y por estar a mi lado en este proceso de transformación. A cada persona que, de alguna manera, ha sido parte de este logro, les extiendo mi más profundo agradecimiento.

Marcos Cruz

Dedicatoria:

Quiero dedicar este trabajo a Dios y la Virgencita que han sido una parte fundamental de este logro alcanzado dando la sabiduría y la fortaleza en este reto que lo hemos cumplido, al instituto Rumiñahui por darte su educación en todo este año en la carrera y sobre todo a mis padres Fabricio Díaz y Patricia Rojana que desde un principio me han apoyado en este proceso siendo un pilar fundamental para llegar hasta este punto y de igual forma a mi hermano Gabriel Díaz por su respaldo y su apoyo en este proyecto. A mis amigas Marcos cruz y Daniel Chafla por su apoyo incondicional en este viaje para lograr nuestro objetivo.

Franklin Diaz

Agradecimiento

Primero, quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, fuente de fortaleza y sabiduría, quien ha guiado cada uno de mis pasos y me ha permitido alcanzar este objetivo con perseverancia y dedicación.

Al Instituto Rumiñahui por brindarme la formación académica necesaria para mi desarrollo profesional, y también quiero expresar mi agradecimiento a la Fundación Aliñambi por su asistencia y su apoyo. A mis padres Luis Chafra y Patricia Rondal por su amor incondicional, su apoyo constante y por inculcarme valores indispensables que han jugado un papel crucial en mi camino académico y profesional. A mi hermana Estefy, quien ha desempeñado un rol esencial en mi vida, brindándome su respaldo, guía y motivación en cada desafío. A mis amigos Marcos Cruz y Franklin Díaz, por su constante apoyo, por estar a mi lado en esta travesía académica y por proporcionarme motivación y saber. A todos ustedes, mi más profundo agradecimiento por ser parte de este triunfo.

Daniel Chafra

Agradecimientos

A Dios quien me ha dotado de gran sabiduría y fortaleza, que ha guiado cada paso de esta trayectoria, me ayudo a seguir avanzando y adquirir nuevos conocimientos. Al Instituto Rumiñahui, por impartir la educación y recursos necesarios para lograr mi objetivo. A la Fundación Aliñambia, por colaboración y apoyo durante el proceso de mi proyecto y su progreso constante, brindando siempre el apoyo a jóvenes.

A mi madre, Marcia Cruz, por su apoyo incondicional sus palabras de apoyo y su dedicación que son el pilar fundamental en mi vida. A mi hermano, Xavier Cruz y Samantha Cruz, por sus sabias palabras su constante apoyo, sus grandes consejos y por siempre estar ahí en cada paso que he dado.

A todos los que de alguna manera han contribuido a este logro, mi más profundo agradecimiento.

Marcos Cruz

Agradecimientos

Agradezco a Dios y a mi Virgencita por siempre darme la sabiduría y sobre todo brindarme fuerza para cumplir este objetivo de nuestro proyecto. Al instituto Rumiñahui y la fundación aliñanbi por ayudarme desde un principio en mis estudios y respaldo para nosotros proceder a realizar nuestra investigación en esta prestigiosa institución.

Un especial agradecimiento a mis progenitores, Fabricio Diaz y Patricia Rojana, por su amor sin reservas, paciencia y respaldo ininterrumpido a lo largo de mi existencia. A mi hermano, Gabriel Diaz, por su apoyo y optimismo en cada etapa de la travesía. A mis amigos, Marcos Cruz y Daniel Chafra, por su apoyo y por acompañarme en este emocionante recorrido

Franklin Diaz

Resumen

El propósito de este estudio fue llevarlo a cabo y valorar actividades físicas en estos grupos etarios de 7 a 17 años de edad en la Fundación Aliñambi, ubicada en una comunidad en situación de vulnerabilidad. Frente al aumento de los problemas de sedentarismo y enfermedades crónicas en este grupo de edad, se identificó la necesidad de promover el ejercicio constante como medio para potenciar su salud global.

Para abordar este tema, se empleó un enfoque cuasi-experimental que consistió en la recolección de información a través de encuestas sobre el grado de actividad física realizada en la fundación para posteriormente gestionar las actividades relacionadas a cada tipo de grupo. Las actividades comprendieron actividades grupales y talleres de educación destinados a fomentar valores como la colaboración y la disciplina en el seno de la institución. Las estadísticas revelaron un aumento significativo en los niveles de actividad física y salud emocional. Además, se observó un progreso en las habilidades sociales y el compromiso con costumbres saludables.

Como propuesta, se sugiere la continuidad de estas actividades físicas, ampliando el abanico de talleres y promoviendo la participación en general. Las deducciones indican que la implementación de estas medidas fomenta no solo la salud física de los distintos miembros del estudio, sino que también contribuye a su desarrollo social y emocional.

Finalmente, se recomiendan acciones de seguimiento y evaluación constante del programa, así como la inclusión de nuevas planificaciones para promover el interés de los chicos y fomentar un modo de vida eficaz a largo plazo.

Palabras claves:

Actividad física, salud, programa, educación, colaboración.

Abstract

The purpose of this study was always to carry out and evaluate physical activities in children and adolescents aged 7 to 17 years at the Fundación Alinãmbi, located in a community in a vulnerable situation. Faced with the increase in sedentary lifestyle problems and chronic diseases in this age group, the need to promote constant exercise as a means to enhance their overall health was identified. To address this issue, a quasi-experimental method was used that involved collecting data through questionnaires on the degree of physical activity before and after the intervention. The activities included group activities and educational seminars designed to promote values such as collaboration and discipline. The findings showed a notable increase in the degrees of physical exercise and emotional health of the participants. In addition, an advance was noted in social skills and dedication to healthy habits. As an initiative, it is proposed to continue these physical activities, increasing the variety of workshops and encouraging involvement in general. The deductions indicate that the implementation of these actions not only promotes the physical health of children, but also contributes to their social and emotional growth. Finally, constant monitoring and evaluation of the program is recommended, as well as the inclusion of new plans to maintain children's interest and encourage an active lifestyle in the long term.

Keywords:

Physical activity, health, program, education, collaboration.

Tabla de Contenidos

Dedicatoria:	15
Agradecimientos	18
Resumen	21
Palabras claves:	21
Abstract	22
Keywords:	22
INTRODUCCIÓN	26
Planteamiento del problema	26
PROBLEMA CIENTÍFICO	28
Preguntas científicas o directrices	28
OBJETIVO GENERAL	29
Objetivos específicos	29
Justificación	30
CAPÍTULO I:	31
MARCO TEÓRICO	31
Actividad física	34
Inactividad Física	¡Error! Marcador no definido.
Consecuencias	¡Error! Marcador no definido.
Enfermedades relacionadas a la inactividad física Infantil	¡Error! Marcador no definido.
Recomendaciones	¡Error! Marcador no definido.
Teorías	36
Contexto:	37
Glosario De Términos:	37
CAPÍTULO II	39
METODOLOGÍA	39
Diseño pre-experimental:	39
Diseño mixto (cuantitativo y cualitativo):	39
Población	39
Muestra	39
1. Instrumentos de recolección de datos:	40
2. Procedimiento de investigación:	40
CAPÍTULO III	58
PROPUESTA DEL DESARROLLO DEL PROYECTO TÉCNICO	58
CUADRO DE CORRELACIÓN PARA SABER QUIÉN HACE MÁS EJERCICIO Y POR QUÉ. INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR RUMIÑAHUI	¡Error! Marcador no definido.

1.	Sedentarismo y sus Efectos.....	79
2.	Actividad Física y sus beneficios	80
3.	Beneficios de la Actividad Física	81
4.	Baila terapia Bazuca	82
	Conclusiones	59
	Recomendaciones	61
	Bibliografía	62
	Anexos	64
	MATRIZ DE MARCO LÓGICO	65
	Árbol de problemas.....	69

Tabla de Ilustraciones.

Ilustración 1	Edad de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi	22
Ilustración 2	Sexo de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación aliñambia 2024-2025	23
Ilustración 3	Nivel Educativo de Niños, Niñas y Adolescentes de la fundación Aliñambi 2024-2025	23
Ilustración 4	Frecuencia semanal de actividades físicas en la Fundación Aliñambi 2024-2025	24
Ilustración 5	Tiempo que se dedican a realizar actividades físicas en la fundación Aliñambi 2024-2025	25
Ilustración 6	Actividades físicas con más frecuencia en la fundación Aliñambi 2024-2025	26
Ilustración 7	Importancia de la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025	

27

Ilustración 8 Importancia de la hidratación en la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025

.

.....

27

Ilustración 9 Frecuencia con la que te hidratas mientras practicas deporte en la fundación Aliñambi 2024-2025

.....

28

Ilustración 10 Beneficios de la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025

.....

29

Ilustración 11 Actividad física que realizar con mayor frecuencia en la fundación Aliñambi 2024-2025

.....

30

Ilustración 12 Sensaciones después de hacer ejercicio en la fundación Aliñambi 2024-2025

.....

31

Ilustración 13 Consecuencias de la inactividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025

.....

32

INTRODUCCIÓN

Planteamiento del problema

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), los grados de inactividad física fluctúan significativamente según la edad y el género: en términos generales, las mujeres presentan un índice de 5 puntos porcentuales superior al de los hombres, y este indicador no ha experimentado alteraciones desde el año 2000. El 81% de los jóvenes (11-17 años) no realiza actividad física. Las jóvenes participan de manera más activa que los niños: el 85% de las niñas no respetan las recomendaciones de la OMS, en cambio, el 78% de los niños no lo hacen.

De acuerdo con datos de la OMS, el 84% de niños y jóvenes en América Latina y el Caribe no realizan una actividad física apropiada, posiblemente debido a dificultades de salud y a medidas de emergencia.

En Ecuador, cerca de 5 millones de niños y jóvenes muestran una carencia de ejercicio física, lo que indica que los menores de 19 años deben realizar por lo menos 60 minutos al día de actividad física. Así pues, no debe ser precisamente un deporte específico, si no, pueden optar por otras formas de ejercicio físico.

En Ecuador, el 34% de los jóvenes no realiza ejercicio regularmente, el 38,1% no hace ejercicio de forma regular y tres de cada diez están inactivos. Los varones exhiben un índice de inactividad mayor al de las mujeres. El sector de planificación con la prevalencia más alta es el de Quito, lo que nos presenta con tasas de prevalencia del 38,0% y 31,4%, respectivamente.

La investigación de nuestro sondeo sobre el ejercicio física muestra que los niños y adolescentes que efectúan la mayor cantidad de actividad física (5-7 días a la semana) pertenecen a distintos grupos de edad, con una participación bastante equilibrada entre niños

y niñas. Es evidente que la acción física es más común durante la niñez y la pre adolescencia, pero se reduce durante la adolescencia más madura. Normalmente, la tendencia indica que el ejercicio físico constante varía mediante de la edad y el sexo, lo que indica posibles alteraciones en las costumbres y formas de vida durante el desarrollo.

PROBLEMA CIENTÍFICO

La falta de conocimientos y programas atractivos desmotiva a los jóvenes a participar en actividades físicas, las cuales son beneficiosas para su salud.

Preguntas científicas o directrices

- ¿Qué estrategias motivarán a los jóvenes a participar en actividades físicas y aprovechar su tiempo?
- ¿Cuáles son los cambios más significativos observados en los niños y adolescentes en la actividad física tras la aplicación de estas estrategias?
- ¿Cómo las actividades físicas que promueven la cooperación e integración contribuyen a que los niños y jóvenes aprovechen su tiempo libre de forma saludable?
- ¿Qué tipo de programas de actividades físicas podrían diseñarse para captar el interés de los niños y adolescentes y motivarlos a participar de manera regular, teniendo en cuenta sus preferencias y necesidades?

OBJETIVO GENERAL

Implementar actividades físicas, utilizando dinámicas grupales y talleres educativos, fomentando valores como el trabajo en equipo y la disciplina en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi durante los meses de diciembre (2024) y enero (2025)

Objetivos específicos

- Identificar los niveles de actividad física actual de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi mediante recolección de datos al inicio del programa.
- Diseñar y ejecutar actividades físicas dinámicas y participativas adaptadas a las edades e intereses de los participantes promoviendo el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física a través de talleres interactivos y material educativo que motive su práctica regular.
- Evaluar el impacto del programa mediante un seguimiento de los cambios en la salud física y emocional de los participantes al finalizar el periodo.

Justificación.

La entidad Alinambi ha descubierto que los infantes hacen más acción física en relación con los adultos. En contraste con los jóvenes, esto resalta la relevancia de fomentar la actividad física durante este período final del grupo. Por lo tanto, se llevarán a cabo ejercicios adaptados a su edad, empleando métodos de ejercicio personalizados para su edad, actividades en grupo y seminarios educativos que fomentan el crecimiento integral de los jóvenes. Estos talleres se centrarán en el valor de la acción física para el bienestar, además de la notabilidad de la acción física por beneficio de la salud. La implementación de modos de vida dinámicos y la formación de costumbres saludables a largo plazo.

Además, se tratarán asuntos como la nutrición, el autocuidado y la administración del tiempo, lo que conducirá a temas de gran importancia que facilitarán a los participantes entender el ejercicio desde un enfoque holístico.

Se planificarán acciones en grupo para sembrar valores primordiales como la cooperación, la disciplina, el respeto y la responsabilidad. Se llevarán a cabo actividades colaborativas, deportes de ocio y sesiones de entrenamiento funcional, promoviendo así un entorno de inclusión y motivación. Igualmente, el ejercicio no solo fomentará el robustecimiento del sistema cardiovascular y musculo esquelético, sino que también potenciará el humor, la autoestima y las capacidades sociales. Así, se anticipa que los jóvenes opten por un estilo de vida sano, que favorezca tanto la salud física como la emocional.

CAPÍTULO I:

MARCO TEÓRICO

Este problema de desconocimiento sobre de las mejorías de la actividad física y la deficiencia de programas en la actualidad provoca un desinterés en los niños y adolescentes por el ejercicio. Este escenario es muy alarmante, debemos considerar que la actividad física es esencial en el diario vivir, pues nos ayuda al crecimiento físico, mental y, sobre todo, a la salud.

Una investigación de observación transversal tomado por expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y publicada en *The Lancet Child and Adolescent Health* en 2019 determina que el 80% de este grupo etario nivel global, especialmente el 85% de las niñas y el 78% de los niños, no alcanzaron la actividad física mínima establecida de unos 60 minutos diarios. La meta es incrementar el ejercicio físico en los jóvenes, identificando y tratando los motivos y diferencias generales, económicas, culturales, tecnológicas y ambientales que logran mantener la inequidad entre niños y niñas. Para finalizar, las autoras admiten ciertas restricciones, incluyendo que el estudio solo considere datos relacionados con adolescentes en educación. La escasez de información sobre los adolescentes sin educación podría generar discrepancias entre los jóvenes con educación y otros de su misma edad. Esto ocurre porque se considera que los primeros podrían provenir de lugares privilegiados que conceden más importancia en aspectos académicos, físicos y deportivos.

En el año 2016, la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2016) calculó que solo el 19,3% de los niños y adolescentes en todo el mundo mantenían una actividad física. Esto resulta alarmante preocupante, dado que si se supone que existen evidencias que vinculan a los patrones de ejercicio físico en estas comunidades con los patrones detectados en la etapa adulta; en otras palabras, aquellos que no realizan ejercicio físico en etapas de su niñez hasta

su crecimiento, tienen un alto riesgo de desarrollar padecimientos crónicos no contagiosas, como alteraciones cerebrovasculares, diabetes y cáncer. (Pietilainen et al., 2008).

Como respuesta a esta problemática, la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2004) ha establecido la relevancia de que es muy importancia de mantener un seguimiento global de los niveles de actividad física en aumento, con el propósito de alcanzar la meta de aumentar el ejercicio y recolectar información que facilite evaluar el impacto de los programas establecidos en cada nación para fomentar la actividad física. Sin embargo, todavía no contamos con información acerca de la prevalencia acerca la actividad física en niños en nuestro país.

El objetivo del estudio, integrado en la Encuesta Mundial de Salud Estudiantil (GSHS, por sus siglas en inglés) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), fue examinar el comportamiento de salud, incluyendo la ausencia de ejercicio, entre adolescentes de 17 años físicos o menos en varios países de América Latina. El estudio utilizó métodos transversales y observacionales, utilizando encuestas auto gestionadas para recolectar los datos. Se reveló que el 80% de los jóvenes no llevaban a cabo la actividad física diaria recomendada de 60 minutos. Los factores que fomentaron la inactividad fueron el sexo femenino y el estilo de vida urbano, siendo el uso de la tecnología un componente esencial asociado al sedentarismo. Para finalizar, la ausencia de ejercicio es un problema común en América Latina, con repercusiones en la salud pública. La investigación pidió la implementación de políticas gubernamentales en donde incentivaran el acceso a la salud física, en particular para los jóvenes.

El estudio analizó el porcentaje de actividad física de las personas en Brasil menores de 17 años. Se refiere a una investigación observacional de carácter transversal, empleando una muestra nacional para medir la prevalencia de inactividad física. La información se obtuvo mediante encuestas auto gestionadas en escuelas de diferentes regiones del país. La

dirección de la investigación es cuantitativa, con el propósito de definir la prevalencia de la inactividad física e identificar los elementos que lo afectan, como el sexo, el nivel social y la localización geográfica. Los hallazgos indicaron que el 70% de los jóvenes en Brasil no alcanzaban los niveles de ejercicio físico sugeridos. Los jóvenes de género femenino, aquellos de bajo estatus socioeconómico y aquellos de zonas rurales mostraron inactividad física. La investigación calcula la falta de actividad física representa un problema importante en Brasil, particularmente entre los jóvenes de escasos recursos socioeconómicos. Se sugieren acciones en los centros educativos y políticas gubernamentales que fomenten la actividad física constante.

El objetivo del estudio sobre el deporte y la vida sedentaria en alumnos de 12 años, mediante la implementación de una estrategia de juego lúdico físico, fue adaptar un proceso de autoeducación para mejorar la actividad física en este grupo, con el objetivo de cambiar el comportamiento en este grupo de edad. Este estudio se realiza en Macas, específicamente en la Unidad Educativa Fiscomisional María Auxiliadora, en el lapso que abarca desde julio hasta septiembre de 2022. Se establece que este análisis es de naturaleza cuantitativa. Se utilizó una encuesta y análisis estadísticos mediante el programa SPSS para verificar la información de 90 alumnos de 12 años, con el objetivo valorar sus rutinas de ejercicio físico y su entendimiento del tema tratado.

Según la investigación de la actividad física y su impacto en el avance de las habilidades y destrezas de los niños de educación temprana, realizado por la UTA, con el fin de investigar el impacto de la actividad física en los infantes y examinar sus capacidades y destrezas en este centro de educación infantil. Este análisis se llevó a cabo en la localidad de Ambato, en el establecimiento infantil Los Girasoles. Se realizó una investigación descriptiva y correlacional con el propósito de evaluar la acción física y el progreso infantil en la formación inicial. Este análisis se realizó a través de cuestionarios a docentes de la institución

y observaciones directas. Se reveló que la mayoría de los docentes no emplean métodos activos y que la falta de ejercicio afecta de forma adversa el bienestar de los niños.

Actividad física

El propósito del estudio sobre deporte y vida sedentaria en alumnos de 12 años, a través de la aplicación de estrategias físicas recreativas, fue instaurar un proceso de autoaprendizaje para promover la actividad física en estudiantes de 12 años, con el objetivo de cambiar la conducta en este grupo de edad. Este análisis se realizó en Macas, dentro de la Institución Educativa. Fiscomisional María Auxiliadora, en el periodo establecido de julio a septiembre de 2022. Se estima que este estudio es de carácter cuantitativo, donde se empleó una encuesta y análisis estadísticos a través del software SPSS para corroborar los datos de 90 alumnos de 12 años, con la finalidad de valorar sus prácticas de actividad física.

Inactividad Física

Además, se conoce como vida sedentaria a la inactividad física, un término que utilizamos para caracterizar una vida de reposo o con poca actividad física. Este modo de vida generalmente aumenta de manera directa con la edad y es más habitual entre los adultos mayores y los ancianos, en contraste con los adolescentes y los adultos más jóvenes. Hay personas que muestran poca curiosidad por la actividad física y una inactividad predominante a lo largo de su existencia, lo que conduce a la aparición de trastornos físicos que posteriormente los convierten en incapacitados o limitados para realizar cualquier tipo de ejercicio.

Consecuencias

Así pues, el sedentarismo resulta perjudicial para la salud, ya que la falta de actividad física puede causar debilidad muscular, deficiencias circulatorias (principalmente en las extremidades inferiores), disminución de oxígeno a los tejidos y la creación de calcificaciones

que limitan y soportan el movimiento de las articulaciones. Por lo tanto, esto fomenta un ciclo dañino que gradualmente restringe la capacidad para realizar acción física. Asimismo, la deficiencia de actividad física se combina con conductas dañinas para la salud, como una alimentación inadecuada, el uso del cigarrillo y alcohol, se eleva la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas y degenerativas, como la obesidad y las afecciones cardiovasculares, que pueden disminuir la durabilidad vital.

Enfermedades relacionadas a la inactividad física Infantil

- Obesidad infantil
- Patologías del corazón
- Diabetes clase 2
- Dolores en el músculo esqueléticos
- Trastornos psicológicos
- Trastorno del sueño
- Problemas de desarrollo moto

Recomendaciones

La actividad física constante en niños y adolescentes ha demostrado ser provechosa para la salud, puede prevenir y tratar problemas psicoafectivos, la desmineralización de los huesos o algunos tipos de cáncer, y contribuir a evitar la obesidad en niños. Por fin, desde la infancia y la adolescencia, debe incorporarse en el día a día como un elemento de un estilo de vida saludable.

El único método para prevenir el sedentarismo consiste en practicar ejercicio de manera constante, que debe iniciarse desde la infancia. Los elementos de riesgo cardiovascular están presentes desde la niñez y deben ser evitados a través de costumbres saludables y de actividad, a través de una dieta apropiada y la actividad física constante, para

ofrecer beneficios a nivel físico, mental y social durante la edad adulta.

Teorías

Virginia Henderson nació en Kansas City el 30 de noviembre de 1897. Desde la primera guerra mundial, su interés por la enfermería se intensificó. A sus 21 años, empezó hacer sus estudios en Washington en la escuela de enfermería del ejército, donde se graduó en 1921 y comenzó a trabajar en el Henry Street Visiting Service como enfermera. Además, es importante mencionar que ella destacó en esa guerra por brindar asistencia a sus semejantes.

Virginia Henderson, famosa por su teoría de las 14 necesidades humanas, subraya la relevancia del ejercicio como un elemento crucial para el bienestar. La constancia de actividad física fomenta la salud física, y ayuda a la autonomía personal en el autocuidado. En este contexto, el ejercicio contribuye a robustecer los músculos, potenciar la movilidad y evitar problemas como la pérdida de función o lesiones debidas a la inactividad.

La decimotercera necesidad de Virginia Henderson resalta la importancia de que los niños se involucren en actividades lúdicas o juegos para su crecimiento integral. Estas actividades no solo proporcionan diversión, sino que también contribuyen a la actividad física, potenciando sus destrezas motoras gruesas, coordinación y fuerza muscular, y fomentando la salud cardiovascular, ósea y musculatura. El juego es un ejercicio relevante para los niños donde se fomenta su En juegos simbólicos y lógicos, los niños adquieren habilidades para solucionar problemas, tomar decisiones y razonar de manera creativa. En juegos cooperativos y competitivos, los niños aprenden a manejar la frustración y gestionar la alegría, la tristeza y la frustración. Los juegos y actividades recreativas son esenciales para que los niños adquieran habilidades sociales, cuentos como compartir, negociar, colaborar, trabajar en equipo y solucionar conflictos, fundamentales para su vida social y futura

incorporación a la sociedad.

Contexto:

La fundación aliñaba fue creada el 13 de julio de 1991 , se encuentra ubicada en el sector de Conocoto, se dedica ayudar a niños y adolescentes que han vivido situaciones difíciles como tener personas privadas de su libertad , problemas de adicción, comunidad de escasos recursos, vulnerabilidad de sus derechos, el principal objetivo de la misma es mejorar el estilo de vida mediante programas sociales lo cual les va ayudar mucho para integrarse a la sociedad, estos niños a lo largo del tiempo han llegado de diferentes lugares como Rumiñahui, Pichincha, Costa, Oriente y de países veci , trabajadora social, tutoras, maestras ,centro odontológico, servicio de panadería también se dedican a cultivar productos como tomates cherry para cubrir costos de alimentación en la fundación y lo más importante una escuela completa la cual está desde inicial 2 hasta el séptimo grado de educación general básica con el fin de lograr capacidades intelectuales lo cual va desde lo humano, espiritual y académico para los niños y adolescentes.

Glosario De Términos:

Metodología: Puede implicar una variedad de enfoques, desde métodos cualitativos o cuantitativos en la investigación hasta procesos de trabajo en proyectos.

OMS: Organización Mundial De La Salud.

Prevalencia:Nos muestra la constancia con la que pasa algo en una población por ejemplo en este caso sería la recurrencia que los niños y adolescentes no hacen actividad física.

Holístico: Es un enfoque el cual considera al ser humano en su totalidad, incluyendo aspectos físicos, emocionales y sociales.

Enfermedades crónicas: Es un problema a largo plazo el cual no puede tener cura.

Cardiovascular: Es la pertenencia al corazón, y vasos sanguíneos.

Grupo etario: Es una categoría que agrupa a las personas según su edad, se utiliza para segmentar a la población en diferentes rangos o intervalos de edad con el fin de analizar o estudiar ciertos comportamientos, características o necesidades específicas de esos grupos.

Directrices: Se refiere a un conjunto de instrucciones, normas o pautas que sirven para guiar, orientar o establecer el rumbo a seguir en una determinada acción, actividad o proceso.

Autocuidado: Es la práctica de una persona la cual realiza para mantener su estado de salud bueno.

Aislamiento: Es la separación de una persona respecto a su entorno.

Psicoafectivo: Son los aspectos tanto emocionales, psicológicos de una persona.

UNICEF: Se refiere a Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Percepción: Forma en donde la persona interpreta y comprende lo que sucede a su alrededor.

Desbalance hormonal: Alteración en la regulación de hormonas en el cuerpo.

Desmineralización: Pérdida de minerales esenciales, especialmente en los huesos.

Resistencia muscular: Es la suficiencia de los músculos para mantener una actividad durante un tiempo periodo prolongado.

Observacional y transversal: Un tipo de estudio que observa una situación sin hacer cambios.

Tutoras: Son personas que se encargan de guiar y apoyar a los estudiantes de manera individualizada.

Odontológico: Todo lo relacionado con la salud bucal, se atienden problemas dentales.

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

Tipo de investigación aplicada: dado que el objetivo es resolver un problema práctico fomentar rutinas de deportes físicos en niños y adolescentes, está perfectamente adecuado al proyecto.

Investigación descriptiva y diagnóstica: Sirve para conocer la situación actual de la actividad física en los niños y adolescentes de la fundación mediante la ficha de observación.

Investigación participativa: Incluye a los participantes como agentes activos en la implementación y evaluación de las actividades físicas.

Diseño pre-experimental:

Se planea medir el impacto de los talleres, mediante un diseño pretest-postest con el grupo, esto implica evaluar el nivel de actividad física antes y después de la mediación para determinar si hubo mejoras en las actividades que implementamos en el proyecto.

Diseño mixto (cuantitativo y cualitativo):

Cuantitativo: Se usará la ficha de observación para recopilar datos objetivos sobre la frecuencia, intensidad y tipo de ejercicio que realizan actualmente.

Cualitativo: A través de entrevistas, explora las percepciones, donde veremos las actitudes y barreras que tienen los niños y adolescentes respecto al ejercicio físico.

Población

La población dentro de la indagación corresponde a 24 niños, niña y jóvenes de entre 7 a 17 años.

Muestra

Para la investigación se trabajará con una muestra de 24 niños, niña y jóvenes por conveniencia formada por la totalidad de los niños para que sea representativo.

1. Instrumentos de recolección de datos:

Se empleó una encuesta de 13 preguntas en donde se busca la recopilación de datos de los encuestados, diseñada específicamente para reconocer los elementos más significativos que inciden en la falta de actividad física en niños y adolescentes de la Fundación Aliñambi. El desarrollo del instrumento se realizó en diversas fases: en primer lugar, se definieron las metas del estudio, centrándose en identificar los niveles de actividad física y los principales obstáculos que restringen su uso. Después, se plantearon cuestiones precisas y concretas acerca de la frecuencia, el tiempo y el tipo de actividad física realizada, además de las motivaciones y retos que los participantes perciben. Luego, se revisó la encuesta para asegurar su claridad y pertinencia, evitando ambigüedades. Para corroborar su contenido, tres docentes de enfermería valoraron la exactitud y relevancia de las cuestiones, insinuando mejoras en la escritura y el estilo. Según sus sugerencias, se hicieron las modificaciones requeridas para garantizar que el instrumento facilitara la recolección de datos precisos y pormenorizados acerca de las razones de la escasa actividad física y sus potenciales consecuencias en la salud de los participantes.

2. Procedimiento de investigación:

El procedimiento de investigación se llevó a cabo en varias etapas detalladas para asegurar la realización de los objetivos establecidos en el proyecto. Como se mencionó anteriormente, se desarrolló y verificó la encuesta efectuada. Después de ser preparados, se separó a los participantes en tres grupos de edad de acuerdo a sus edades, lo que facilitó una recopilación de datos más exacta y representativa.

El Grupo 1, compuesto por todos los niños de 7 a 10 años, contestó los cuestionarios a través de un enfoque dinámico y un lenguaje personalizado para asegurar su entendimiento. El Grupo 2, conformado por individuos de 11 a 14 años, se desempeñó en un ambiente de confianza que fomentó respuestas honestas y reflexivas. Finalmente, el Grupo 3, conformado por jóvenes de

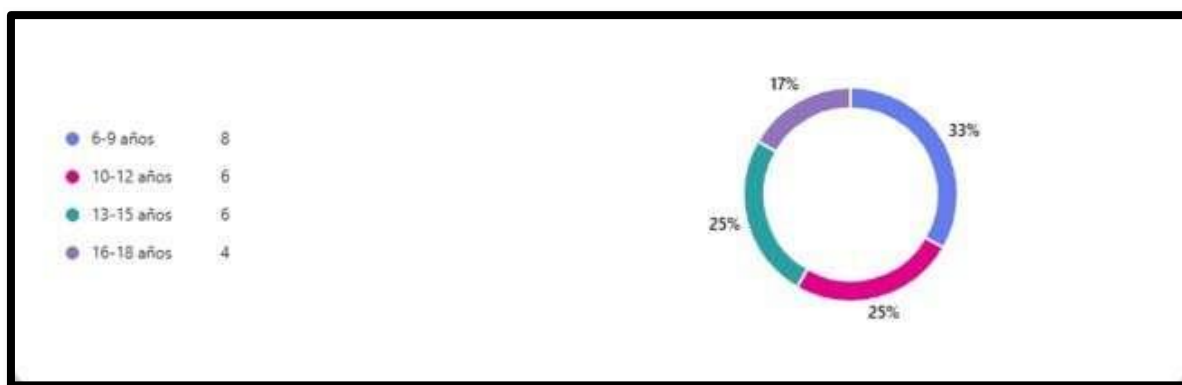
15 a 17 años, finalizó las encuestas en un entorno de respeto y comunicación franca, lo que facilitó su comprensión y su implicación activa.

La coordinación de estos grupos de edad permitió finalizar el 100% de las encuestas, garantizando que todos los participantes entendieran y respondieran de manera apropiada. Esta metodología posibilitó la recolección de datos fiables y representativos de cada grupo de edad, ofreciendo un análisis más exacto e integral de la actividad física en la Fundación, con el respaldo de los responsables de su atención.

Análisis de datos: Se explica cómo se analizarán los datos recolectados, utilizando técnicas estadísticas o métodos cualitativos, según corresponda.

Gráfico 1

Ilustración 1 Edad de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi



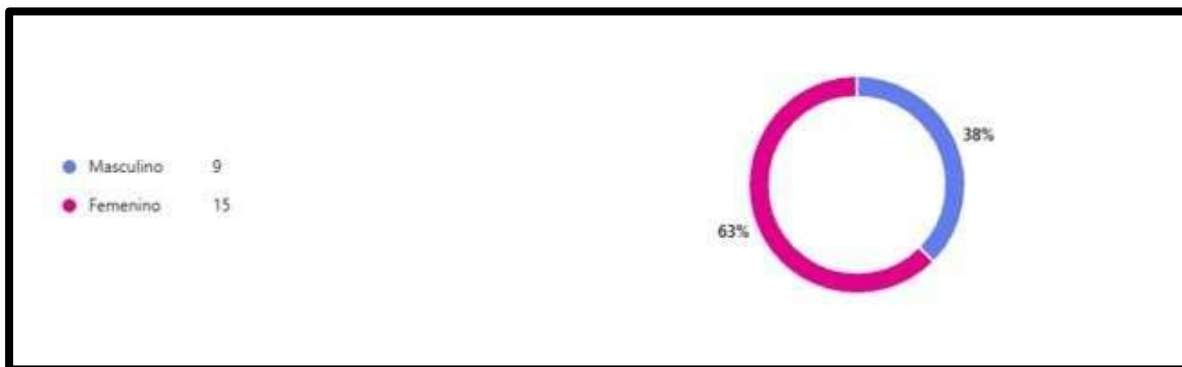
Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: El diagrama 1 evidencia que la mayoría de los niños y adolescentes de la fundación Aliñambi pertenecen al grupo de 6-9 años (33%), seguida por los de 10-12 años (25%) y 13-15 años (25%). El rango de edad de 16-18 años representa la proporción más baja con un 17%. El Censo del 2022 en Ecuador mostró que el 19,75% de la población total corresponde a los niños. En resumen, en la nación existen 3.344.947 niños de menos de 12 años. El vínculo entre ambas investigaciones revela que tanto la fundación Aliñambi como el censo nacional enfatizan a los niños de menos de 12 años. En la fundación, este colectivo constituye el 58% (33% de 6-9 años y 25% de 10-12 años), en cambio, en el censo nacional,

los menores de 12 años representan el 19,75% de la población total, lo que demuestra una representación considerable en ambos casos dentro de sus respectivos contextos.

Gráfico 2

Ilustración 2 Sexo de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación aliñambía 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: La investigación señala que el 63% de los niños, niñas y jóvenes del establecimiento pertenecen al género femenino, mientras que el 38% corresponde al género masculino, y la mitad de los participantes pertenecen al mismo género. En Ecuador, existen 3.344.947 niños de menos de 12 años de edad. 1.708.381 niños y 1.636.566 niñas. El vínculo entre ambos estudios revela diferencias significativas en la distribución por sexo de los infantes menores de 12 años. Según el censo nacional, los niños constituyen el 51,1% (1.708.381) mientras que las niñas constituyen el 48,9% (1.636.566). En contraste, en la fundación Aliñambi, el 63% de los niños son niñas y el 38% son niños, siendo la mayoría de ellos de género mitad masculino. Esto demuestra que, aunque el censo muestra una distribución equilibrada de género, la fundación posee una representación más de género femenino, posiblemente debido a factores sociales o contextuales que impactan a su población atendida.

Gráfico 3

Ilustración 3 Nivel Educativo de Niños, Niñas y Adolescentes de la fundación Aliñambi 2024-2025



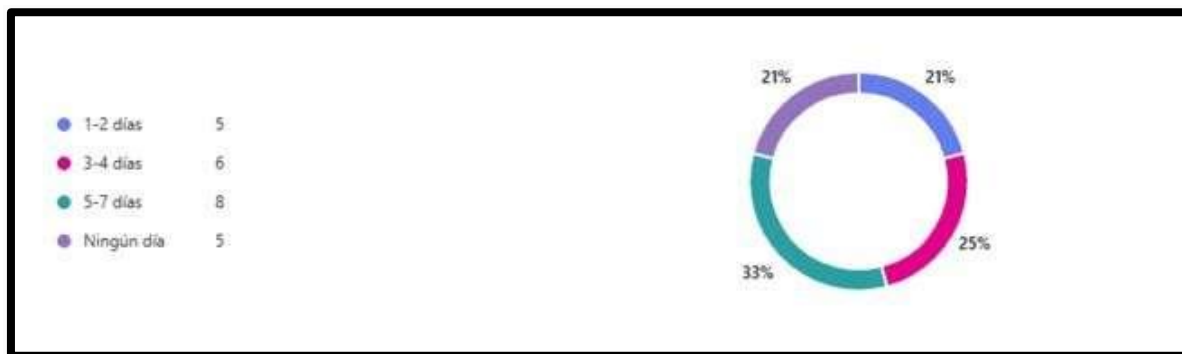
Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: En la Fundación Aliñambi, el 58% de los niños y adolescentes están en la educación primaria, mientras que el 42% está en la educación secundaria. Aunque los niños en la educación primaria son la mayoría, la destacada presencia de adolescentes en la educación secundaria sugiere que la fundación alberga una población diversa en cuanto a edad y etapa educativa. De acuerdo con un reporte estadístico de educación del Ministerio nacional de la República, se registra una Tasa Brusca de Registro del 85,21% para el 2022 (de cada 10 niños en edad escolar, 8 a 13 se encuentran en el Sistema Nacional de Educación), con una cobertura de 4.268.722 niños, niñas y adolescentes en el sistema formal a nivel nacional.

La conexión entre ambas investigaciones subraya que, pese a que en el país el 85,21% de los niños y adolescentes están en la educación formal, en la Fundación Aliñambi, todos los menores atendidos estudian, con un 58% en la educación básica y un 42% en la secundaria. Esto resalta el compromiso de la fundación de garantizar un acceso total a la educación para su población receptora, superando el promedio nacional.

Gráfico 4

Ilustración 4 Frecuencia semanal de actividades físicas en la Fundación Aliñambi 2024-2025



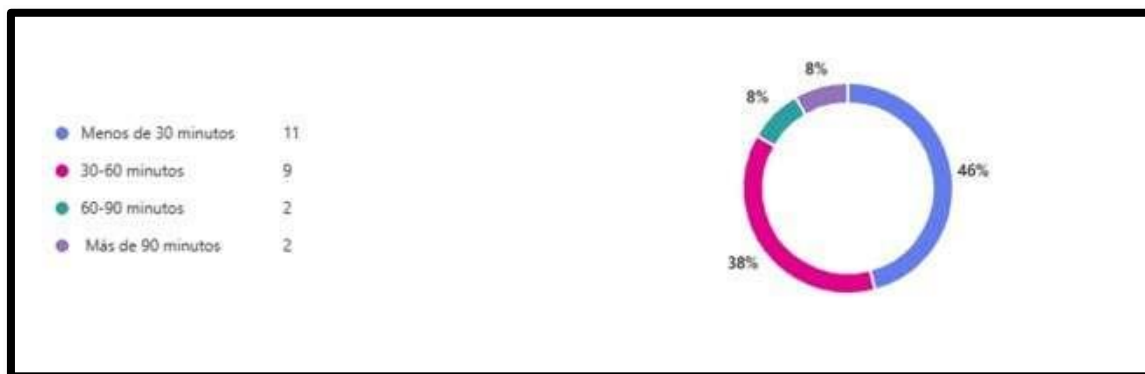
Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: La frecuencia de actividad física en niños y adolescentes se clasifica en cuatro categorías: 1-2 días a la semana (21%), 3-4 días a la semana (25%) y 5-7 días a la semana (33%). Se nota una disminución en la categoría de menor frecuencia, lo que podría ser resultado de la ausencia de motivación, tiempo o acceso restringido a las actividades físicas. Por otro lado, un número considerable de participantes sostiene un ritmo constante de actividad física de 3 a 5 días, lo cual evidencia un compromiso más firme con estas actividades. Las recomendaciones sobre la actividad física para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años señalan que deben realizar por lo menos 60 minutos de acción física diaria, destacando la actividad aeróbica de intensidad moderada a intensa durante toda la semana.

La evaluación de las investigaciones revela que, aunque las recomendaciones establecidas que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos de actividad física diaria, solo un 33% de los integrantes de la fundación practican ejercicio con la regularidad adecuada (5-7 días a la semana), mientras que el 21% se limita a 1-2 días, lo que indica un incumplimiento significativo de las pautas.

Gráfico 5

Ilustración 5 Tiempo que se dedican a realizar actividades físicas en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: El gráfico muestra que el 46% de los niños y jóvenes dedican menos de 30 minutos a la actividad física en un día común, de acuerdo a las recomendaciones de la OMS sobre la actividad física en los niños. Este intervalo de tiempo es ideal para optimizar la condición física y promover una vida saludable. El estudio revela que el 46% de los niños y jóvenes dedican menos de 30 minutos diarios a la actividad física, lo que indica que el 46% de estos dos grupos etarios invierte menos de lo debido en la actividad física recomendada.

Para quienes dedican menos de 60 minutos a las actividades, los programas que incluyen una diversidad de actividades pueden resultar útiles, los colectivos de activistas pueden actuar como referentes para incrementar la participación, y la instrucción sobre las ventajas de la actividad física puede resultar provechosa, es probable que se cumpla moderadamente con los 60 minutos recomendados de ejercicio físico diariamente, con un 8% de los grupos activos haciendo esfuerzos considerables para su salud física.

Gráfico 6

Ilustración 6 Actividades físicas con más frecuencia en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: La tabla estadística examina la distribución de actividades físicas en niños y adolescentes, en particular en acciones como caminar, bailar, correr, fútbol, oír música, vóley, baloncesto y pintar. El 21% de los participantes realizan actividades físicas con mayor regularidad, ya que tiene una adaptación positiva en la salud cardíaca y el bienestar general. El 25% realiza una combinación de correr, mirar la televisión, acostarse y practicar fútbol, lo que aumenta su participación en actividades dinámicas. El 25% juega vóley, baloncesto y colorea, pues son actividades recreativas y deportivas que fomentan el ejercicio físico y las interacciones sociales. El deporte más común está vinculado al fútbol, en cambio, el 25% incluye vóley, baloncesto y colinear.

La Organización Mundial de la Salud señala que las actividades físicas más habituales que se pueden llevar a cabo incluyen caminar, andar en bicicleta y practicar deportes que pueden ser actividades de ocio. Afirma que todos, desde los más pequeños hasta los adolescentes, pueden hacerlo y disfrutarlo. En ambas investigaciones existe una falta de interés, dado que en las encuestas efectuadas se señala que niños y adolescentes combinan otras actividades que no son estrictamente físicas como la ver televisión. Por otro lado, el 21 por ciento señala que, si realiza actividades físicas relacionadas con lo que la OMS señala, como caminar, bailar o correr.

Gráfico 7

Ilustración 7 Importancia de la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025

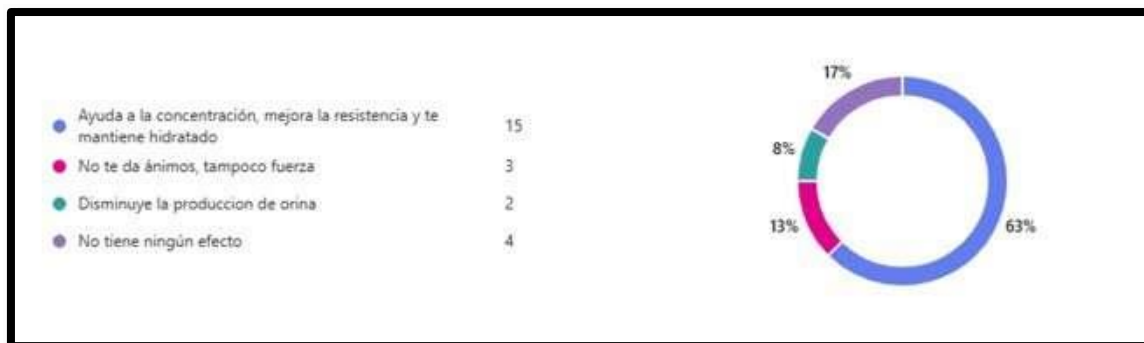


Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: El gráfico muestra que el 50% de los niños y adolescentes consideran que la hidratación es la más vital durante la actividad física, ya que mantienen el cuerpo hidratado durante el ejercicio. Por otro lado, el 29% argumenta que el consumo de alimentos es fundamental durante el ejercicio físico dado que un porcentaje significativo de los participantes considera que la nutrición es esencial para mantener la energía necesaria durante la actividad física, el 8% sostiene que la televisión es relevante durante el ejercicio, mientras que el 13% indica que es crucial descansar durante el ejercicio, la mayoría de los niños y adolescentes conocen un aspecto esencial de la salud y el ejercicio, lo que sugiere una buena formación en hábitos saludables, la mayoría de los participantes también aprecian la relevancia de mantenerse hidratado, consumir alimentos, evitar la televisión y el sedentarismo, así como la relevancia de tomar un descanso. Las acciones educativas pueden transmitir más acerca de la relevancia de ingerir alimentos previo o posterior al ejercicio, así como la relevancia de descansar.

Gráfico 8

Ilustración 8 Importancia de la hidratación en la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: En la imagen se observa que el 63% de niños y jóvenes admite que la hidratación contribuye a la concentración, incrementa la resistencia y conserva la hidratación corporal, esta es la reacción más habitual y demuestra un entendimiento apropiado acerca de las ventajas de la hidratación para el desempeño físico y mental, una correcta hidratación influye positivamente en la concentración y el desempeño cognitivo, lo cual es particularmente relevante durante las actividades físicas, el 13% de los participantes considera que la hidratación no proporciona energía ni ánimo, lo que implica una falta de entendimiento acerca de cómo el agua influye en los niveles de energía y desempeño físico, generalmente, una correcta hidratación incrementa la producción de orina, lo cual puede disminuir la relevancia de la hidratación, estas confusiones pueden provocar una confusión acerca de la función del sistema urinario y la hidratación, es fundamental aprender más acerca de cómo la hidratación influye en la energía, vital para preservar el balance de líquidos y la función muscular, lo que, de manera indirecta, potencia la fuerza y la resistencia en ejercicios físicos, enseñar acerca de las ventajas de la hidratación, reforzar las ventajas en términos de mejora de la concentración, resistencia física y conservación de una adecuada hidratación, garantizar que los niños entiendan que la hidratación es fundamental para el desempeño físico y mental, y aclarar confusiones acerca de las medidas de hidratación.

La organización mundial de la salud indica que la hidratación es importante antes, durante y después de hacer ejercicio ya que mantiene la piel hidratada y elástica, regula lo que es la temperatura corporal, ayuda a evitar lesiones, ayuda a lubricar las articulaciones y a mejorar el rendimiento. La correlación entre ambos estudios indica que la hidratación es importante en la actividad física ya que así se evita lesiones y lo más importante ayudara a mejorar el rendimiento físico durante las actividades que los niños y adolescentes vayan realizando.

Gráfico 9

Ilustración 9 Frecuencia con la que te hidratas mientras practicas deporte en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

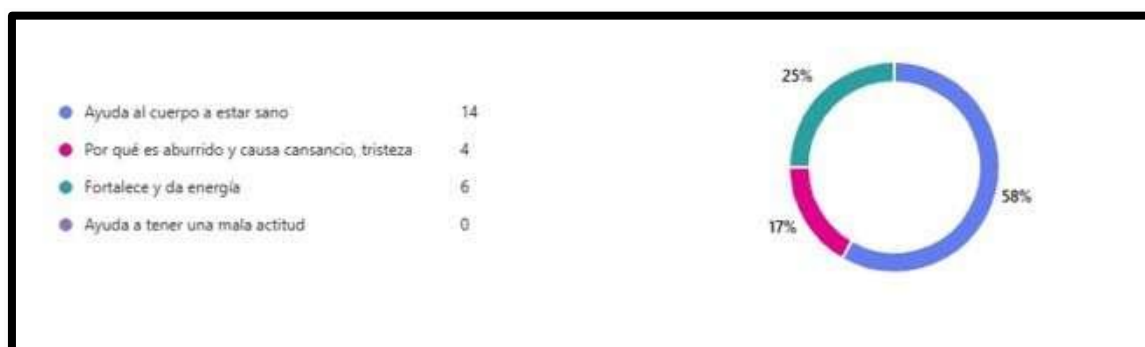
Análisis: Este diagrama ilustra la regularidad de la hidratación durante el ejercicio en niños y adolescentes, a un 25% se rehidrata cada 5 minutos es una frecuencia alta, ya que puede ser excesiva en actividades de baja o moderada intensidad, a 42% se hidrata cada 15 minutos, es un intervalo adecuado, ya que permite mantener líquidos sin sobre hidratarse, a 13% se hidrata cada 40 minutos, es insuficiente para mantener un rendimiento adecuado durante actividades de larga duración o de alta intensidad, esto puede aumentar el riesgo de deshidratación, especialmente en condiciones de calor o en ejercicios prolongados, los participantes tienen conciencia de la hidratación, ya que el 67% se hidratan con bastante frecuencia, esto puede ayudar a mejorar la hidratación y a enseñar la cantidad de agua necesaria, la fundación puede ofrecer talleres o material educativo sobre hidratación, y los

entrenadores y responsables de la fundación pueden fomentar el monitoreo de la hidratación, esto puede contribuir a potenciar la hidratación y a instruir sobre el volumen de agua requerido, la fundación tiene la capacidad de proporcionar talleres o recursos didácticos acerca de la hidratación, y los entrenadores y encargados de la fundación tienen la capacidad de promover el seguimiento de la hidratación.

El Hospital Clínica Barcelona indica que es importante hidratarse cada 15 a 20 minutos obviamente eso va a depender de la actividad física que hagan, su duración y también el clima. En la correlación de ambos estudios indica que los encuestados dicen que se hidratan dependiendo de la actividad que hagan esto puede depender si su actividad es de intensidad o no, de acuerdo con esto ellos se hidratan cada 10 a 20 minutos.

Gráfico 10

Ilustración 10 Beneficios de la actividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: Este diagrama muestra una visión sobre la correlación entre el ejercicio y la salud física, reconocida por el 58% de los niños y jóvenes. El ejercicio físico favorece la salud corporal, fortalece y aporta energía, y ayuda a reducir la posibilidad de sufrir enfermedades crónicas. El 25% de

los participantes sostiene que el ejercicio físico potencia y aporta energía, ayudando a gestionar el día a día con mayor vitalidad, La fundación posee la capacidad de promover la calidad de la actividad física constante, instruyendo a los integrantes sobre cómo el ejercicio contribuye a la prevención de enfermedades y a la mejora de la calidad de vida. La organización podría centrarse en expandir las actividades, hacer las más entretenidas y adaptarlas a las preferencias de los niños y jóvenes. Las recomendaciones incluyen reforzar el vínculo entre el ejercicio y la salud, promover la enfermedad.

La OMS señala que las principales ventajas de practicar ejercicio son las siguientes: potencia el perfil físico, contribuye a la salud mental, disminuye la grasa corporal, favorece la salud de los huesos y además contribuye a la habilidad cognitiva. Los dos estudios señalan que el ejercicio físico contribuye a mantener el cuerpo saludable. Tanto en la fundación, como en la OMS, señalan que la actividad física es beneficiosa para mantener nuestro cuerpo saludable.

Gráfico 11

Ilustración 11 Actividad física que realizar con mayor frecuencia en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz, M, Diaz F

Análisis: Este gráfico muestra que el 50% de los niños y jóvenes optan por actividades grupales, como el fútbol, el baloncesto y el baloncesto. Estos deportes promueven la socialización y el trabajo en equipo, lo que se refleja en las actividades grupales. El 33% elige actividades como el canto, el baile y la carrera, ya que un segmento significativo se siente

atraído por actividades creativas y expresivas, como el baile y el canto. El deporte de la carrera de sacos puede potenciar la relación, la resistencia cardiovascular y la fuerza muscular, y la Fundación tiene la oportunidad de emplear estos deportes, el 33% opta por ejercicios físicos y creativos, mientras que el 0% muestra interés en la carrera de sacos, lo que implica que no es más cautivadora o divertida para la mayoría de los niños y jóvenes. La Organización Mundial de la Salud señala que las actividades físicas más habituales que se pueden llevar a cabo incluyen caminar, andar en bicicleta, practicar deportes que pueden ser actividades de ocio. Afirma que desde los más pequeños hasta los adolescentes, todos pueden hacerlo y disfrutarlo. Los dos estudios indican que, a pesar de que niños y adolescentes realizan a cabo actividades físicas como caminar, bailar o correr, tal como aconsejan los especialistas.

Gráfico 12

Ilustración 12 Sensaciones después de hacer ejercicio en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: El informe proporciona un estudio de los resultados en términos de la condición emocional después de la aplicación en niños y adolescentes. Resulta que el 38% de los participantes experimenta sensaciones de alegría, fortaleza y energía después de realizar actividad física, lo que sugiere que un alto porcentaje de estos están asociados con percepciones positivas y de fortalecimiento físico (38%), y que un gran número de niños y jóvenes experimentan sensaciones de tristeza (33%), fatiga y desánimo tras realizar actividad física, esto podría implicar que algunos niños y adolescentes no se sienten completamente satisfechos

con la actividad o no se sienten motivados por la organización del ejercicio, relajación y alivio (21%), tras realizar actividad física los participantes experimenta una sensación de relajación y alivio, contribuyendo a aliviar tensiones y disminuir el estrés, el ejercicio moderado contribuye a la relajación muscular y a la disminución del estrés mental, lo que podría justificar por qué algunos niños y adolescentes experimentan una sensación de alivio y tranquilidad tras la actividad física, la Fundación podría utilizar estos datos para fomentar el ejercicio como un medio para potenciar el estado emocional y la energía, resaltando las ventajas tanto emocionales como físicas del ejercicio.

Gráfico 13

Ilustración 13 Consecuencias de la inactividad física en la fundación Aliñambi 2024-2025



Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: En este ejemplo se puede apreciar que el 63% de los participantes piensa que, si no practican ejercicio regularmente, podrían aumentar su riesgo de aguantar enfermedades como obesidad, diabetes o infarto cardíaco. Esta respuesta refleja la conciencia de que la falta de actividad física acrecienta el riesgo de padecer males crónicos y la conciencia de que el cuerpo estaría más fuerte y saludable sin ejercicio, la noción de que el cuerpo podría estar más fuerte, esta percepción podría ser empleada por la Fundación para enfatizar la importancia de la actividad física constante en la prevención de enfermedades crónicas y promover hábitos saludables. Es crucial continuar educando sobre cómo el ejercicio puede mejorar la salud a largo plazo y reducir la posibilidad de sufrir malestares. Es imprescindible abordar estos

conceptos y promover actividades físicas y saludables para asistir a eventos saludables. Según la Organización Mundial de la Salud, la ausencia de ejercicio físico es uno de los factores de riesgo más relevantes para la mortalidad debido a enfermedades no contagiosas. Las personas que no llevan a cabo una actividad física adecuada presentan un riesgo de mortalidad del 20% al 30% superior al de las que realizan una actividad física suficiente. Estos son los beneficios de la actividad física en niños y jóvenes, mejora la condición física, la salud cardíaca y mental, además de potenciar la carga cognoscitiva y la salud mental, y reducir la grasa en el organismo.

El vínculo entre ambas investigaciones muestra un aumento en la conciencia acerca de los peligros vinculados a la ausencia de ejercicio, como el acrecentamiento de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes y los trastornos cardíacos, de acuerdo con lo expresado por el 63% de los participantes. No obstante, también se detecta un entendimiento parcial acerca de las ventajas totales del ejercicio, dado que algunas personas consideran que el cuerpo podría estar más desgastado sin ejercicio, lo que es incorrecto. La información de la OMS acerca de la falta de actividad física como un factor de riesgo para la mortalidad debido a enfermedades no contagiosas subraya la importancia de la educación y la sensibilización acerca de las ventajas de la actividad física. En términos prácticos, la Fundación Aliñambi puede utilizar estas percepciones para subrayar la notabilidad de la actividad física constante, subrayando sus ventajas para la salud física y mental, y promoviendo costumbres saludables que disminuyan los riesgos de padecer enfermedades crónicas en el futuro.

1. Consideraciones éticas:

Para dar certeza de que la información es completamente verídica, se implementaron protocolos estrictos de recolección y manejo de datos, promoviendo un análisis transparente y fundamentado. Estas acciones reflejan el compromiso de los estudiantes con la honestidad científica, fortaleciendo la credibilidad y calidad de los resultados obtenidos en nuestro proyecto, también vamos a garantizar una estricta confidencialidad en la recolección de datos

personales de los niños los cuales ayudaron a llenar las encuestas, además de eso toda la información sacada de nuestro proyecto son de fuentes verídicas, adicional se solicitara un consentimiento informado a la fundación de cada niño el cual va a garantizar el resguardo de sus datos personales y de su integridad en nuestro proyecto.

Tabla 1 Relación entre Genero y Edad

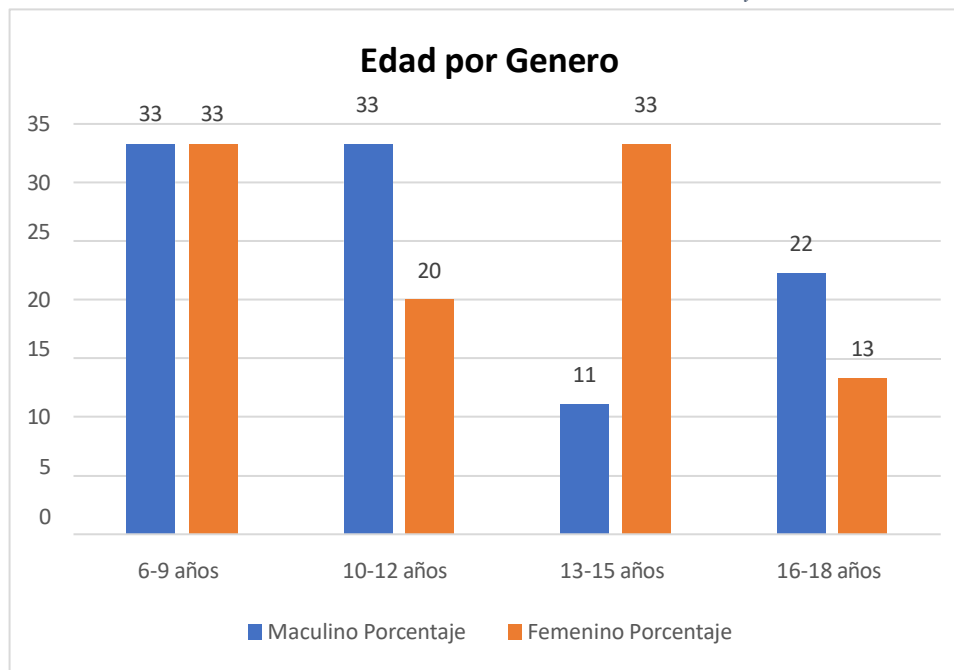
Edad/Genero	Masculino	Masculino	Femenino	Femenino	Total
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje	
6-9 años	3	33	5	33	8
10-12 años	3	33	3	20	6
13-15 años	1	11	5	33	6
16-18 años	2	22	2	13	4
Total	9	100	15	100	24

Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Gráfico 14

Tema: Relación entre Genero y Edad.

Ilustración 14 Relación entre Genero y Edad.



Fuente: Chafra D, Cruz M, Díaz F.

Análisis: El gráfico "Edad por Género" muestra la distribución porcentual de personas masculinas y femeninas en diferentes rangos de edad. En la infancia (6-9 años), la proporción es equitativa (33% para ambos géneros). Sin embargo, en la juventud temprana (10-12 años), el porcentaje masculino se mantiene en 33%, mientras que el femenino baja a 20%. En la adolescencia media (13-15 años), ocurre un cambio, con un predominio femenino del 33% y solo un 11% masculino. Finalmente, en la adolescencia tardía (16-18 años), el porcentaje masculino aumenta a 22% y el femenino disminuye a 13%. Estos datos reflejan variaciones en la distribución de género, posiblemente influenciadas por factores demográficos o de participación en actividades específicas.

Tabla 2 Relación entre Actividad Física y Género

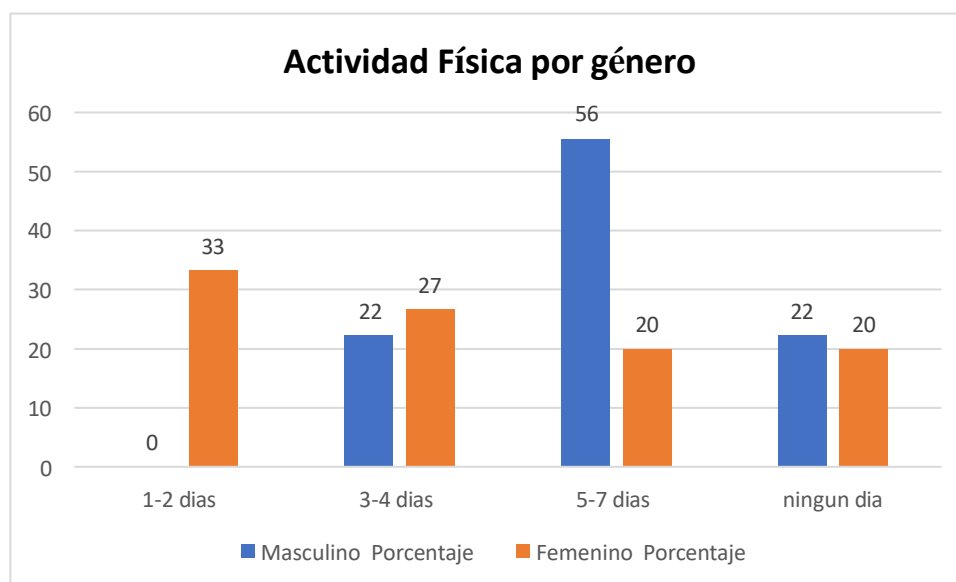
Genero / Actividad Física	Masculino	Masculino	Femenino	Femenino
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
1-2 días	0	0	5	33
3-4 días	2	22	4	27
5-7 días	5	56	3	20
ningún día	2	22	3	20
Total	9	100	15	100

Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Gráfico 15

Tema: Relación entre Actividad Física y Género

Ilustración 15 Relación entre Actividad Física y Género



Fuente: Chafra D, Cruz M, Diaz F.

Análisis: El gráfico "Actividad Física por Género" muestra la frecuencia de actividad física entre hombres y mujeres. Se observa que ningún hombre realiza ejercicio solo 1-2 días, mientras que el 33% de las mujeres sí lo hace. En la categoría de 3-4 días, los hombres alcanzan un 22% y las mujeres un 27%, reflejando una participación equilibrada. Sin embargo,

en la categoría de 5-7 días, hay una marcada diferencia: el 56% de los hombres practica actividad física con alta frecuencia, frente a solo el 20% de las mujeres. En la categoría de ningún día, ambos géneros tienen porcentajes similares, con 22% en hombres y 20% en mujeres. Esto indica que los hombres tienden a realizar actividad física con mayor frecuencia, mientras que las mujeres presentan una distribución más equilibrada entre distintas frecuencias de ejercicio.

CAPÍTULO III

PROPUESTA DEL DESARROLLO DEL PROYECTO TÉCNICO

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACIÓN ALIÑAMBI EN EL MES ENERO Y FEBRERO DEL 2025

Situación Actual

A partir de los resultados de la encuesta realizada a 24 niños y adolescentes de la Fundación Aliñambi, quienes se encuentran en situación de abandono y tienen edades comprendidas entre 6 y 18 años, se evidencia una distribución de 9 niños y 15 niñas. En general, se identificó que la mayoría de los encuestados presenta bajos niveles de actividad física.

Por lo cual se realizó talleres en donde se daban a conocer los beneficios y las consecuencias de no hacer ejercicio físico por lo cual se reunió a todos los estudiantes dependiendo del grupo etario especificado para realizar estos talleres en los cuales no se les dio a conocer las ventajas de realizar ejercicio físico las consecuencias de no realizarlo y posteriormente desarrollamos una actividad en donde los participantes ubicaban en un cuadro algunos de los beneficios y consecuencias del tema tratado posteriormente se presentó un

video para mayor comprensión de los participantes una vez finalizada esta primera parte se procedió a realizar una actividad física la cual consto en una bailo terapia con diferentes géneros musicales con el objetivo de que los participantes sigan el ritmo y se diviertan de esta dinámica al finalizar el tiempo establecido en la actividad se les pregunto a los chicos como se sentían por lo cual se recibió respuestas mayormente positivas ya que se sentían felices y cansados a la vez para finalizar se realizó una actividad cooperativa como es el juego de las avanzadas los participante se dividieron en dos grupos y colaboraron para lograr ganar el juego fue muy gratificante para los participantes el hecho de realizar las actividades con este grupo se finalizó con una foto junto con el Magister Lorenzo.

Para el siguiente grupo etario se inició con una dramatización sobre el bienestar de realizar actividad física y las consecuencias de no realizarlo en la cual los participantes tomaban decisiones que se tenían que seguir a lo largo de la erotización para llegar a un desenlace posteriormente se realizó una charla en la cual se habló más a fondo y con la participación colectiva y activa de todos se logró concretar esta actividad que siguió con una retroalimentación conjuntamente se les repartió imágenes que tenían que identificar si se trataban de beneficios o consecuencias de la actividad física por último se realizó una actividad colectiva la cual se llama carrera de tres pies esta actividad tenía como objetivo principal medir en nivel de cooperación que tenían los integrantes de este grupo etario y preguntarles cómo se sienten después de realizar la actividad y sus respuestas fueron positivas muchos se sentían alegres con muchos ánimos y con mayor conocimiento sobre el tema especificado para finalizar se tomó fotos junto con todos los participantes y se procedió a su despedida.

Conclusiones

Para concluir, la puesta en marcha de actividades físicas mediante dinámicas de grupo y talleres educativos en la Fundación Aliñambi entre diciembre de 2024 y enero de 2025 tuvo un efecto beneficioso en el crecimiento integral de niños, niñas y adolescentes. No solo

potenciaron su salud física estas actividades, sino que también impulsaron valores esenciales como la colaboración en equipo y la disciplina. En consecuencia, se observó un avance en su coexistencia, colaboración y dedicación, evidenciando la relevancia de estas tácticas para su desarrollo personal y social.

Mediante la recopilación de información y la observación, se consiguió determinar el grado de actividad física de los niños y adolescentes previo a la intervención. Este análisis inicial permitió adaptar las actividades sugeridas a las demandas particulares de cada grupo de edad, mejorando de esta manera la pertinencia y eficacia del programa.

El monitoreo y la valoración de las modificaciones en la salud física y emocional de los participantes al concluir el periodo de intervención han demostrado resultados favorables. Las cifras obtenidas a través de cuestionarios y registros físicos evidencian incrementos en los grados de actividad y bienestar de los participantes, logrando de esta manera el propósito de evaluar el efecto del programa.

La adición de talleres de enseñanza y actividades que fomentan el entendimiento de las ventajas de la actividad física ha potenciado la percepción entre los participantes sobre la relevancia del ejercicio en su bienestar. Esto ha favorecido la creación de costumbres saludables, potenciando la dedicación a largo plazo hacia una vida dinámica.

Recomendaciones

Es crucial definir un programa de continuidad para las actividades físicas tras la finalización del programa inicial. Se aconseja establecer un programa constante de actividades que contemple variados tipos de actividad física y talleres, garantizando que los niños y adolescentes sigan involucrándose y fomentando un estilo de vida dinámico a largo plazo.

Establecer un sistema de monitoreo y valoración constante para evaluar la eficacia de las actividades físicas a través del tiempo. El uso de sondeos regulares y observaciones para recolectar información acerca de la participación y los beneficios percibidos puede contribuir a ajustar y perfeccionar los programas de acuerdo a las demandas variables de los participantes. Es fundamental la retroalimentación de los niños y adolescentes para modificar las dinámicas y conservar su interés en la actividad.

Se aconseja incorporar componentes que sean pertinentes para los adolescentes, tales como deportes de moda, actividades al aire libre y alternativas que promuevan la diversión y la socialización. Ejecutar sondeos acerca de sus preferencias y preferencias puede contribuir a elaborar un programa más atractivo y apropiado para sus intereses y requerimientos.

Bibliografía

(Rodríguez Torres et al., 2020)

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252020000200010

(El Cantón Rumiñahui ya forma parte de las Escuelas de Iniciación Deportiva – Ministerio del Deporte, n.d.)

El Cantón Rumiñahui ya forma parte de las Escuelas de Iniciación Deportiva – Ministerio del Deporte. (n.d.). Gob.ec. Retrieved February 24, 2025, from <https://www.deporte.gob.ec/el-canton-ruminahui-ya-forma-parte-de-las-escuelas-de-iniciacion-deportiva/>

(Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura, n.d.)

Un nuevo estudio dirigido por la OMS indica que la mayoría de los adolescentes del mundo no realizan suficiente actividad física, y que eso pone en peligro su salud actual y futura. (n.d.). Who.int. Retrieved February 24, 2025, from <https://www.who.int/es/news/item/22-11-2019-new-who-led-study-says-majority-of-adolescents-worldwide-are-not-sufficiently-physically-active-putting-their-current-and-future-health-at-risk>

(N.d.). Unirioja.Es. Retrieved February 24, 2025, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7649329>

World Health Organization. (2016). Global School-based Student Health Survey (GSHS): Report of the results in the Americas region. OMS.

(Rodríguez Torres et al., 2020)

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252020000200010&script=sci_arttext

(N.d.). <https://doi.org/10.15359/mhs.18-2.3https://salud.dgire.unam.mx/PDFs/Inactividad-fisica.pdf>

Anexos

Anexo 1. Oficio Dirigido al Magister Lorenzo Jumbo



Oficio DD-RU-ISTER-256

Sangolquí a 26 de noviembre del 2024.

Sr.
Lorenzo Jumbo Quezada
DIRECTOR DE LA FUNDACION ALIÑAMBI

Presente. -

De nuestras consideraciones.


La Dirección de Docencia del Instituto Tecnológico Universitario Rumiñahui, hace llegar un cordial saludo y les desea el mejor de los éxitos en sus funciones de tan alta responsabilidad.

Por este medio me dirijo a usted con la finalidad de solicitar su autorización para que el Sr. CRUZ HARO MARCOS AARON C.C. 1726821117, y Sr. DIAZ ROJANA FRANKLIN STEVEN C.C. 1727907683 y el Sr. CHAFLA RONDAL DANIEL ALEXANDER C.C. 1727480525; estudiantes de 4to nivel de la carrera de Técnico Superior en Enfermería; puedan desarrollar su proyecto Técnico de Culminación de Carrera, Titulado: **BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FISICA Y ESTRATEGIAS EN LOS NIÑOS DE 7 A 17 AÑOS EN LA FUNDACION ALIÑAMBI EN EL PERIODO ENE. 2025 A FEB.2025**; previa a la obtención de su título profesional.

Los estudiantes van a realizar un levantamiento de información, aplicación de encuestas, aplicación de talleres a este grupo objetivo; a la vez que esto permita la obtención de resultados, presentación de resultados, y con esto elaborar la propuesta del programa de capacitación en mención.

Esperando contar con su autorización, anticipo mis agradecimientos.

Atentamente


Mg. Carlos Paspuel
ANALISTA DE DOCENCIA
Correo: carlos.paspuel@ister.edu.ec



Recibido
30/11/2024.
FUNDACION ALIÑAMBI
PARTICIPACION COMUNITARIA
"Vamos Los Que Presente"

Anexo 2. Marco Lógico de Investigación

MATRIZ DE MARCO LÓGICO

FIN	INDICADOR	VERIFICACIÓN	SUPUESTO
<p>Implementar actividades físicas adaptadas a su edad, utilizando dinámicas grupales y talleres educativos, para desarrollar valores como el trabajo en equipo y la disciplina en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi durante los meses de diciembre (2024) y enero (2025).</p>	<p>Aumentar en un 80% la actividad física de niños, niñas y adolescentes para un mejor estilo de vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fotografías. 	<ul style="list-style-type: none"> • Promoción del conocimiento sobre ejercicios físicos. • Interés por la práctica de actividades físicas.

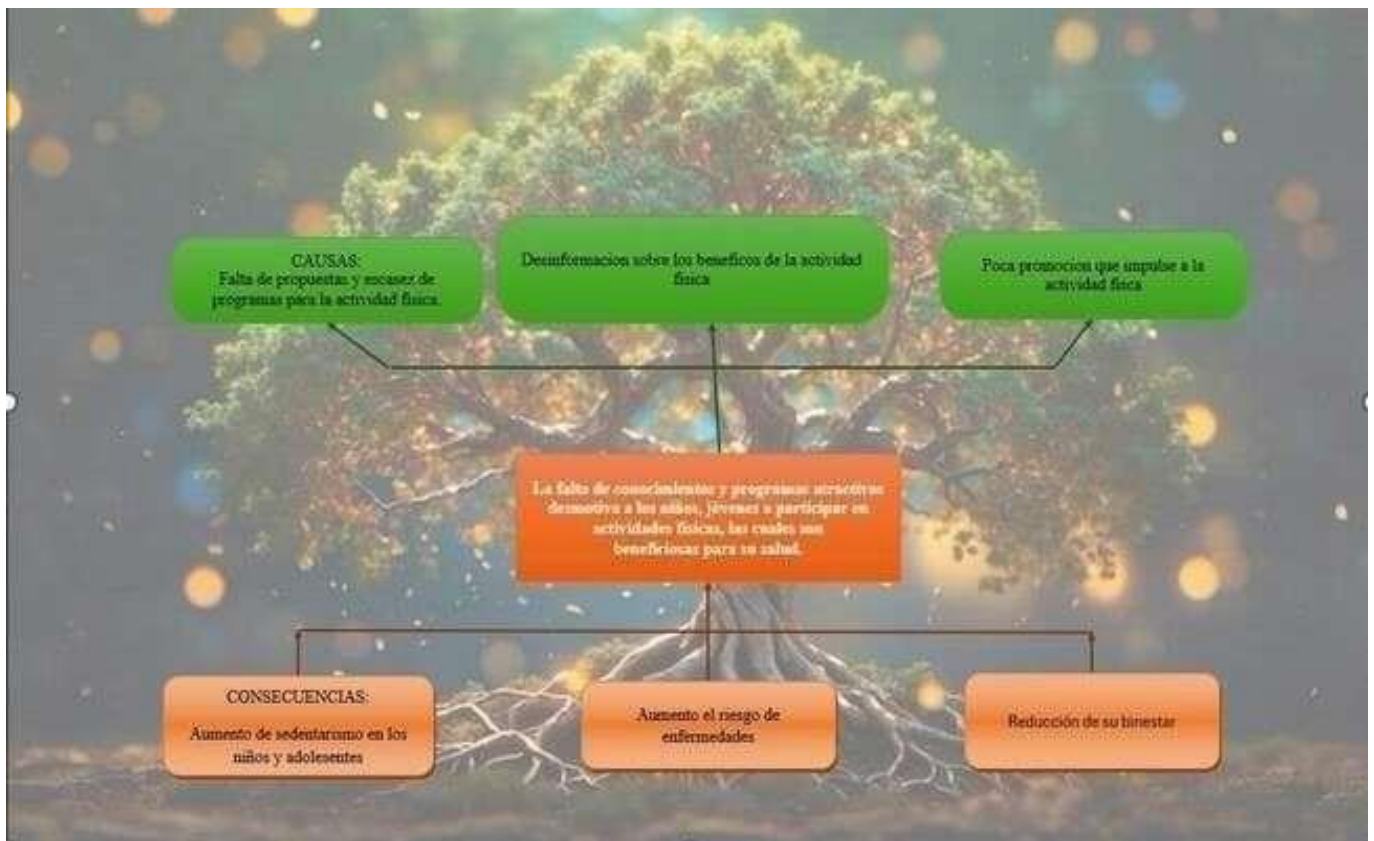
<p>PROPÓSITO Hipótesis Aplicación de estrategias para llevar a cabo un buen manejo de actividades físicas.</p>	<p>Implementar estas 5 estrategias</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comenzar despacio: Si no has hecho ejercicio antes, empieza con cuidado y aumenta la intensidad gradualmente. • Aumentar la actividad poco a poco: No aumentes más del 10% tu nivel de actividad a la semana. • Incluir el ejercicio en tu día: Intenta hacer ejercicio a una hora conveniente, como a primera hora de la mañana. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fotos. • Documento de estrategias 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto preparación • Capacitación sobre el tema.
	<ul style="list-style-type: none"> • Combinar con otras actividades: Combina el ejercicio con otras tareas que ya hagas, como pasear al perro o hacer las tareas del hogar. • Hacer pausas activas: Si teletrabajas, levántate cada dos o tres horas y haz estiramientos. 		

COMPONENTE 1 Identificar los niveles de actividad física actual de los niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi mediante encuestas y observaciones al inicio del programa..	Identificar en la fundación el grado de actividad física mediante encuestas y ficha de observación.	Resultados de la encuesta: Estadísticas mediante diagramas de pastel.	Aplicación Física y digital.
ACTIVIDADES 1.1 Diseñar una encuesta sobre nivel de ejercicio Físico	Encuesta completa para recolectar información sobre nivel de ejercicio físico.	Captura de la encuesta diseñada en Google formas	Elaborar una encuesta manual Capacitación sobre elaboración de encuestas autoeducación
1.2 Validación por profesionales	Test validado por 3 profesionales en el área	1 ficha de validación con la firma del profesional, se puede enviar por correo, por WhatsApp	Validación física
1.3 Aplicación de la encuesta	Aplicar la encuesta a la totalidad de la muestra	Captura , foto de las encuestas físicas, aplicación física.	Aplicación física
1.4 Tabulación y análisis de resultados	Presentación de resultados del test aplicado.	Resultados enviados a la plataforma institucional	Revisión de la grabación Medios de consulta aprobados
COMPONENTE 2 Diseñar y ejecutar actividades físicas dinámicas y participativas adaptadas	Planificación de actividades físicas dinámicas ajustadas a los diferentes grupos etarios.	plan observación directa de la participación en las actividades. Fotos	Capacitación sobre elaboración de planificaciones Autoeducación

a las edades e intereses de los participantes promoviendo el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física a través de talleres interactivos y material educativo que motive su práctica regular.			
ACTIVIDADES 2.1 planificación	Aprobación de la planificación	Revisar el cronograma	Aceptación de la planificación

2.2 Ejecución	Las actividades propuestas se adaptan correctamente a las necesidades y características de los grupos.	Registros de asistencia y encuestas sobre la implicación de los participantes en las actividades.	Los participantes tienen disponibilidad para asistir a las actividades.
2.3 Evaluación	Percepción de los participantes sobre la integración de las actividades.	Informe de evaluación de actividades por grupos observaciones sobre la adaptación a sus necesidades.	El espacio disponible es adecuado y accesible para los participantes
COMPONENTE 3 Evaluar el impacto del programa mediante un seguimiento de los cambios en la salud física y emocional de los participantes al finalizar el periodo.	Obtener estadísticas en base a las encuestas realizadas para verificar la validación del programa	Registros de mediciones físicas al inicio y al final del programa (peso, fuerza, flexibilidad,	Los recursos (facilitadores, instrumentos de medición) están disponibles y son confiables.
ACTIVIDADES Informe	Informe documentado con al me el 90% de las sesiones registradas.	Encuestas de satisfacción de los participantes.	Los participantes asisten regularmente a las sesiones.
Resultados	Presentación de resultados del test aplicado.	Resultados enviados a la plataforma institucional	Revisión de la grabación Medios de consulta aprobados

Anexo 3. Árbol de problemas



Anexo 4. Validación de encuestas**RÚBRICA PARA VALIDAR INSTRUMENTO 1**

Tema: Beneficios de la actividad física y estrategias en los niños de 7 a 17 años en la Fundación Aliñambi en el mes Enero y Febrero (2025).

Objetivo: Implementar actividades físicas, utilizando dinámicas grupales y talleres educativos, fomentando valores como el trabajo en equipo y la disciplina en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi durante los meses de enero y febrero (2025).

Nombre del validador: Lcda. Jemima Polit

Profesión: Licenciada en Enfermería

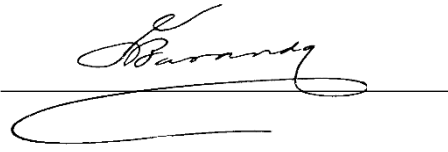
Fecha: 10 de enero del 2025

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. ¿Las preguntas son claras y fáciles de entender?	X		
2. ¿Evita el uso de jerga o términos ambiguos?	X		
3. ¿Las preguntas se ajustan al nivel de conocimiento de los participantes?	X		
4. ¿Las preguntas se relacionan directamente con los objetivos de la investigación?	X		
5. ¿Cubren todos los aspectos relevantes del tema de estudio?	X		
6. ¿Evita preguntas irrelevantes o redundantes?	X		
7. ¿Las opciones de respuesta en las preguntas cerradas son exhaustivas y mutuamente excluyentes?	X		
8. ¿Las preguntas se presentan en un orden lógico y coherente?	X		
9. ¿Se incluyen instrucciones claras para los participantes?	X		
10. ¿Las preguntas son consistentes entre sí?	X		

Recomendaciones

.....NINGUNA.....

.....
Firma

A handwritten signature in cursive script, appearing to read "Barandy", is positioned above a solid horizontal line. The signature is written in black ink and features a prominent loop at the end of the word.

RÚBRICA PARA VALIDAR INSTRUMENTO 2

Tema: Beneficios de la actividad física y estrategias en los niños de 7 a 17 años en la Fundación Aliñambi en el mes Enero y Febrero (2025).

Objetivo: Implementar actividades físicas, utilizando dinámicas grupales y talleres educativos, fomentando valores como el trabajo en equipo y la disciplina en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi durante los meses de enero y febrero (2025).

Nombre del validador: MSc. Maribel Velásquez

Profesión: Enfermera

Fecha: 26 de Diciembre del 2024

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. ¿Las preguntas son claras y fáciles de entender?	X		
2. ¿Evita el uso de jerga o términos ambiguos?	X		
3. ¿Las preguntas se ajustan al nivel de conocimiento de los participantes?	X		
4. ¿Las preguntas se relacionan directamente con los objetivos de la investigación?	X		
5. ¿Cubren todos los aspectos relevantes del tema de estudio?	X		
6. ¿Evita preguntas irrelevantes o redundantes?	X		
7. ¿Las opciones de respuesta en las preguntas cerradas son exhaustivas y mutuamente excluyentes?	X		
8. ¿Las preguntas se presentan en un orden lógico y coherente?	X		
9. ¿Se incluyen instrucciones claras para los participantes?	X		
10. ¿Las preguntas son consistentes entre sí?	X		

Recomendaciones

.....NINGUNA.....

Firma

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Julian', written in a cursive style. The signature is positioned below the 'Firma' label and is slightly tilted to the right.

RÚBRICA PARA VALIDAR INSTRUMENTO 3

Tema: Beneficios de la actividad física y estrategias en los niños de 7 a 17 años en la Fundación Aliñambi en el mes Enero y Febrero (2025).

Objetivo: Implementar actividades físicas, utilizando dinámicas grupales y talleres educativos, fomentando valores como el trabajo en equipo y la disciplina en niños, niñas y adolescentes de la Fundación Aliñambi durante los meses de enero y febrero (2025).

Nombre del validador: Vanessa Montenegro Fuel

Profesión: Enfermera

Fecha: 26 de Diciembre del 2024

PREGUNTAS	SI	NO	OBSERVACIÓN
1. ¿Las preguntas son claras y fáciles de entender?	X		
2. ¿Evita el uso de jerga o términos ambiguos?	X		
3. ¿Las preguntas se ajustan al nivel de conocimiento de los participantes?	X		
4. ¿Las preguntas se relacionan directamente con los objetivos de la investigación?	X		
5. ¿Cubren todos los aspectos relevantes del tema de estudio?	X		
6. ¿Evita preguntas irrelevantes o redundantes?	X		
7. ¿Las opciones de respuesta en las preguntas cerradas son exhaustivas y mutuamente excluyentes?	X		
8. ¿Las preguntas se presentan en un orden lógico y coherente?	X		
9. ¿Se incluyen instrucciones claras para los participantes?	X		
10. ¿Las preguntas son consistentes entre sí?	X		

Recomendaciones

.....NINGUNA.....

Firma

Vanessa Montenegro

Anexo 5 . Encuesta**Encuesta sobre Nivel de Actividad Física en los Niños de la Fundación Aliñambi**

Esta encuesta tiene como objetivo evaluar el nivel de actividad física de los niños de la Fundación Aliñambi. A través de sus respuestas, buscamos identificar hábitos, preferencias y posibles barreras relacionadas con la práctica de ejercicio y movimiento en su vida diaria. La información recopilada será utilizada para diseñar estrategias y programas que promuevan un estilo de vida saludable y activo, adaptados a sus necesidades y contexto. ¡Gracias por su participación!

*** Obligatoria****Información personal****Datos Demográficos:****1. Edad ***

- 6-9 años
 10-12 años
 13-15 años
 16-18 años

2. Sexo *

- Masculino Femenino

3. Nivel educativo *

- Preparatoria Secundaria Primaria

Actividad Física General**4. ¿Cuántos días a la semana realizan alguna actividad física? ***

(caminar, correr, hacer deportes, bailar, montar en

- bicicleta, etc.) 1-2 días
 3-4 días
 5-7 días
 Ningún día

5. En un día típico, ¿Cuántos minutos se dedican a realizar actividades físicas? *

- Menos de
30 minutos

30-60 minutos

- 60-90 minutos
 Más de 90 minutos

6. ¿Qué tipo de actividades físicas realizan con más frecuencia? *

(Puedes marcar más de una opción)

- Caminar Bailar Correr Ver televisión Dormir Fútbol Escuchar música Saltar
 Vóley Básquet Colorear

7. ¿Durante la actividad física es importante?

- Hidratarse
 Consumir alimentos Ver televisión
 Descansar

8. ¿Cuál sería la importancia de la hidratación?

- Ayuda a la concentración, mejora la resistencia y te mantiene hidratado No te da ánimos, tampoco fuerza
 Disminuye la producción de orina No tiene ningún efecto

9. ¿Con que frecuencia te hidratas mientras practicas deporte? *

- cada 5 minutos
 cada 15 minutos
 cada 30 minutos
 cada 40 minutos

Conocimiento y Opiniones sobre la Actividad Física

10. ¿Cuáles crees que son los beneficios de la actividad física? *

(Selecciona todos los que

apliquen) Ayuda al

cuerpo a estar sano

- Por qué es aburrido y causa cansancio, tristeza
 Fortalece y da energía
 Ayuda a tener una mala actitud

11. ¿Qué tipo de actividad física te gustaría realizar con mayor frecuencia? *

C

a

n

t

a

r

B

- a
i
l
a
r
○
C
o
r
r
e
r
○ Jugar futbol
○ Jugar
básquet y
vóley
○ Saltar la
cuerda
○ Carrera de sacos

Opiniones y Recomendaciones

12. ¿Que podría pasar si no haces ejercicio físico regularmente?

- Podríamos tener más riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes o problemas del corazón Nuestro cuerpo estaría más fuerte y sano sin ejercicio.
- Nos sentiríamos más cansados y con menos energía. Evitaríamos problemas de salud al quedarnos quietos."

13. ¿Que podría pasar si no haces ejercicio físico regularmente?

- Podríamos tener más riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes o problemas del corazón Nuestro cuerpo estaría más fuerte y sano sin ejercicio.
- Nos sentiríamos más cansados y con menos energía. Evitaríamos problemas de salud al quedarnos quietos."

Anexo 6. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA TOMA DE FOTOGRAFÍAS

Nombre del taller: Beneficios de la actividad física y consecuencias de la inactividad física.

Fecha: 15/02/2025

Lugar: Fundación Aliñambi.

Estimado(a) participante:

Como parte de un proyecto de titulación, se tomarán fotografías de los estudiantes y de las actividades realizadas durante el taller de capacitación de Beneficios de la actividad física y consecuencias de la inactividad física.


Estas imágenes serán utilizadas exclusivamente con fines académicos para documentar y respaldar dicho proyecto.

A través de este documento, le solicitamos su autorización para:

1. Tomar fotografías de usted durante las actividades del taller.
2. Utilizar dichas imágenes únicamente como parte del material del proyecto de titulación.

Le garantizamos que las imágenes serán tratadas de forma confidencial y respetuosa. No serán difundidas públicamente ni empleadas para otros fines sin su consentimiento previo.

Por favor, firme a continuación si está de acuerdo en permitir la toma y uso de las fotografías con los fines mencionados:

N.º	Nombre completo	Número de identificación	Firma
1	Lozano Jumbo Q	170161610-2	
2			
3			

En caso de no estar de acuerdo, por favor comuníquelo al responsable del seminario antes del inicio de las actividades.

Contacto del responsable del seminario:

- Chaffa Daniel | Cruz Marcos | Díaz Franklin
- Correo: daniel.chaffa@ister.edu.ec | marcos.cruz@ister.edu.ec | franklin.diaz@ister.edu.ec
- Teléfonos: 0963028561 | 0978938974 | 0983015051

Nota: Este consentimiento informado es válido únicamente para el proyecto de titulación relacionado con este taller.

Anexo 7. Planificaciones**PLAN DE CAPACITACIÓN/ACTIVIDADES****NOMBRE: Chafra D, Cruz****M, Diaz F. CURSO: 4to Nivel****FECHA: 31 / 01 / 2025****LUGAR: Fundación Aliñambi**

TEMA: Beneficios de la Actividad Física y estrategias en los niños de 7 a 17 años en la fundación Aliñambi en el mes de enero y febrero del 2025.

1. Sedentarismo y sus Efectos

Actividad	Explicación	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Se da la bienvenida y se explica el objetivo de la charla de forma dinámica, con una breve actividad llamada Gears Of War, lo cual consiste en armar grupo de 5 participantes, atar	Cuerdas 1 pelota de futbol 1 pelota de tenis	10 min
	uno de sus pies y resolver una serie de juegos, previamente será explicado a los participantes.	Hojas de papel	
Ambientación	Tienen conocimiento sobre las consecuencias de no realizar ejercicio físico constantemente.	Ninguno	10 min
Desarrollo	El cuerpo en movimiento: La importancia de la actividad física para la salud. Los efectos del sedentarismo: Consecuencias negativas para el cuerpo y la mente. Hábitos saludables: Actividades físicas que promueven la salud.	Imágenes comparativas, tarjetas informativas.	20 min
Retroalimentación o resumen	Reflexión grupal en formato de lluvia de ideas sobre qué cambios pueden hacer en su vida diaria para evitar el sedentarismo.	Pizarra u hojas para escribir ideas.	10 min

Evaluación	Cada participante menciona un cambio que implementará y lo representa con un dibujo o frase motivadora.	Hojas y colores.	5 min
Total minutos			55 min

2. Actividad Física y sus beneficios

Actividad	Explicación	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Se explica la importancia de moverse y mantenerse activo con una pequeña dinámica donde los participantes deben moverse mientras mencionan sus nombres.	Una cuerda	10 min
Ambientación	Se realiza un juego llamado "El semáforo del ejercicio": al mencionar una actividad (ejemplo: "ver televisión"), los participantes deben quedarse quietos (rojo), y si es una actividad activa (ejemplo: "saltar la cuerda"), deben moverse (verde).	Cartulinas del color de la semaforización	10 min
Desarrollo	Calentamiento: Preparar el cuerpo para el ejercicio.	Espacio amplio, música,	5 min

	Circuito de ejercicios: Serie de ejercicios variados para trabajar diferentes grupos musculares. Estiramiento: Recuperación muscular y flexibilidad.	cronómetro, silbato.	
Retroalimentación o resumen	Reflexión grupal en la que cada participante menciona cómo se sintió antes y después de la actividad.	Preguntas guía.	10 min
Evaluación	Se realiza un mini cuestionario oral donde los participantes mencionan un beneficio de la actividad física.	Ninguno	15 min
Total minutos			50 min

3. Beneficios de la Actividad Física

Actividad	Explicación	Recursos	Tiempo
Saludo y presentación	Se inicia con una breve introducción sobre cómo el ejercicio impacta la salud a través de una historia corta sobre un personaje que pasó de sedentario a activo, el juego se llama ira y afloja lo cual está conformado por 5 participantes a cada lado, deberán halar del extremo de una cuerda y el primero en cruzar la línea pierde.	1 cuerda	15 min
Ambientación	Dramatización con la finalidad de dejar una enseñanza y motivación para llevar constantemente una vida saludable, activa. "De la Pantalla a la Acción" trata sobre dos amigos, Franklin y Daniel, que llevan una vida sedentaria jugando videojuegos y comiendo comida chatarra. Marcos, su amigo activo, los reta a una carrera para demostrarles que necesitan cambiar su estilo de vida. Tras cansarse rápidamente, los chicos se dan cuenta de la importancia del ejercicio y deciden empezar a	Ninguno	20 min
	moverse más, iniciando una transformación hacia una vida más saludable.		

Desarrollo	Físicos: Aumento de energía, mejora del sueño. Emocionales: Mejora del estado de ánimo. Sociales: fortalecer lazos sociales, trabajo en equipo. Motivación: Factores que motivan a hacer ejercicio: Placer, salud. Barreras para hacer ejercicio: Falta de tiempo, falta de motivación.	Ninguno	10 min
Retroalimentación o resumen	Cada niño y adolescente mencione cual es la enseñanza que les dejó la dramatización.	Ninguno	10 min
Total minutos			45 min

4. Baila terapia Bazuca

Actividad	Explicación	Recursos	Tiempo
Presentación	Se impartirá las indicaciones para realizar la bailo terapia donde van a participar todos los asistentes.	Un parlante Un celular	10 min
Ambientación	Mediante votación se realiza la elección de la canción que los participantes van a bailar.	Una hoja de papel Esferos	5 min
Desarrollo	Actividad física grupal: Se enfatiza la importancia de realizar ejercicio en conjunto. Coordinación: Se busca que los participantes hagan movimientos de forma sincronizada en esta actividad que vamos a realizar. Espacio al aire libre: El patio de la fundación se convierte en el escenario para la actividad física para así poder realizar la bailo terapia.	Parlante Celular	20 min
Retroalimentación o resumen	Cada participante compartirá su experiencia y lo que más le gustó de la actividad.	Parlante Celular	10 min

Evaluación	Cada participante demostrara el conocimiento sobre las actividades realizadas para llevar una vida más activa y así evitar futuras enfermedades en su vida.	Parlante Celular	5 min
Total minutos			50 min

Anexo 8. Evidencia fotográfica de la intervención
Fotografías



Anexo 9. Capacitación sobre los beneficios y consecuentes del ejercicio físico



Anexo 10. Actividad física bailo terapia y fotografía al finalizar la actividad



Anexo 11. Actividad dinámica sobre los beneficios de la actividad física



Anexo 12. Actividad dinámica de colaboración



Anexo 13. Fotografía Final

